# LOVE MAKING AFTER 40

శ్రీ వా రు బం గా రం



శ్రీ మ తి ఒక బ హు మ తి

# 40 తరువాత సెక్స్ . . .?

It's a Basic Personality Developmen Book for ages 15+



<u>Chapters</u>
1. Health
2. Relationship
3. Love Making Exercises

**<u>మీ భార్య ఎలా ఉండాలి?</u>**

**నా తెలివి తేటలు అర్థం చేసుకొనే తెలివిగలదిగాను**

**నా తెలివి తేటలే గొప్పవనుకునే తెలివితక్కువగాను ఉండాలి**

**<u>మీ భర్త ఎలా ఉండాలి?</u>**

**నా స్వరం వినే శ్రీరాముడి గాను**

**నన్నే సర్వస్వం అనుకునే**

**శ్రీకృష్ణుడి గాను ఉండాలి**


# రవి కిషోర్ మల్లాప్రగడ

# Ravi Kishore Mallapragada

Ph.D.(Maths)

# 40 తరువాత సెక్స్

(LOVE MAKING AFTER 40)

***Ravi Kishore Mallapragada***
**Ph.D. (Mathematics)**

సహకారం : అంతర్జాలం

వెల : సిగ్గు పడకుండుట, ఆచరించుట, ₹ 30/-

డి.టి.పి. : ఈశ్వరాంబ స్టూడియో, విశాఖపట్నం

Reviewer : M.Prem Kumar (Bhilai Steel Plant)

Courtesy for Photos : Unsplash

వివరణ : భార్య భర్తల మధ్య అనుబంధం కోసం నిస్సిగ్గుగా రాసిన వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకం. అంతర్జాలంలో సాధారణంగా దొరకని – జోకులు, విషయాలు, బిహేవియర్ అనాలసిస్‌తో వ్రాసిన పుస్తకం.

Contact : ravikishorem@yahoo.com

ravikishoremallapragada@gmail.com

+966501446104 (WhatsApp)

[redacted]

## పీఠిక

సెక్స్‌ను పీకలదాకా ఎంజాయ్ చెయ్యాలని ప్రతీ యువతీ యువకుడు కోరుకుంటారు. కాని మనస్సుకు taboo, పాపం, తప్పు, హరామ్ అన్న ముసుగులు, రకరకాల కారణాల వల్ల ధరిస్తారు. తద్వారా విశృంఖలంగా సెక్స్‌ను ఆస్వాదించలేకపోతున్నారు. ప్రతి రోజూ చేసే స్నానం లాగ, ఓ కాఫీ లాగ సెక్స్‌ను అలవాటు చేసుకుంటే విశృంఖలం కాకపోయినా భార్యాభర్తల మధ్య మంచి అనుబంధం ఏర్పడుతుంది.

కాని రాను రాను ఈ సెక్స్ బోరు కొడుతుంది. 40 తరువాత సెక్స్ బోరు కొట్టడం వలన, స్త్రీ పురుషులు వ్యక్తిగత ఎదుగుదల విషయాలపై, ఆఫీస్ విషయాలపై, డబ్బు సంపాదన పై, పిల్లల పెంపకం పై, పిల్లలు పెద్దవారయ్యారని ఇలా వివిధ విషయాలమీద Concentration మళ్ళించి, సెక్స్ మీద ఇంట్రస్ట్ పోయిందని వ్యక్తీకరిస్తారు. ఇది ఒక ఫైల్యూర్ డిజైన్. అంటే ఫలానా పని వలన, శృంగారం మీద ఇంట్రస్ట్ పోయిందని చెప్తారు కానీ, శృంగారం మీద ఇంట్రస్ట్ పోబట్టి ఫలానా పని మీద Concentration పెంచుకున్నామని చెప్పుకోరు.

సో, బోరు కొడుతున్న సెక్స్‌ను మళ్ళీ పునరుద్ధరణ చెయ్యాలంటే ఏం చెయ్యాలి? గుర్తుపెట్టుకోండి, ఈ పుస్తకం చదివిన తరువాత పూర్వమంత జీల్‌తోనూ, ఓజస్సు తోనూ సెక్స్‌లో పాల్గోనలేరు. కానీ ఓ మంచి అనుబంధాన్ని, ఓ తియ్యటి జ్ఞాపకాన్ని, భార్యాభర్తల మధ్య ఉన్న అవసరాన్ని ఈ పుస్తకం పెంచగలదు.

చాప్టర్ వైజ్ గా పుస్తకాన్ని రాస్తే, స్వాతి వారపత్రికలో ఒకప్పటి సమరం పేజీలా, ఆ కాస్త సెక్స్ విషయాలను గబ గబ చదివేస్తారు. దానివలన జీవించడం లో మార్పు రాదు. అందువలన విషయాన్ని అన్ని పెజీలలోను పొందుపర్చాను. శృంగార జీవితంలో మార్పు రావాలంటే చచ్చినట్లు అన్ని పేజీలను చదివి, అర్థం చేసుకొని ఇచ్చగించవలెను.

రచయితకు హిజ్రాల మీద, స్వయం సంపర్కుల మీద అవగాహన లేదు. ఈ పుస్తకంలోని విషయాలను 2008లో Psychguru Institute, Visakhapatnam లో లెక్చర్ ఇవ్వడం జరిగింది.

సెక్స్ గురించి పుస్తకం కదా! పాఠకులు ఏదో ఆశించి చదువుతారు. వారు పార్టీలలో చెప్పుకోవడం కోసం కొన్ని సెక్స్ జోకులు రాయడం జరిగింది. రెండోసారి చదివితే తప్ప జోకులు అర్థం కాకపోవచ్చు.

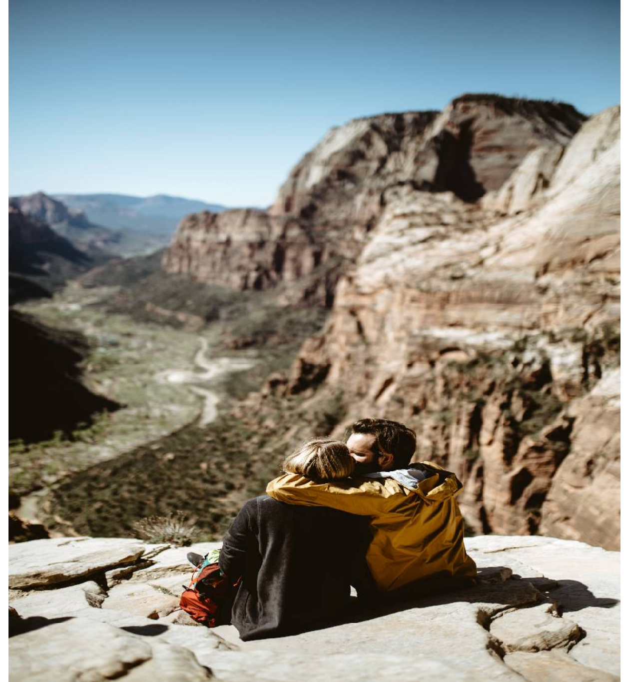
### పురుషాధిక్యత

ఆదిమానవుల కాలంలో సెక్స్ జరిపిన వెంటనే స్త్రీ మొగవాడి చమటను, ఆయాసాన్ని పోగొట్టడానికి సపర్యలు చేసింది. బహుశా ఆడమ్, ఈవ్‌ల కాలంలోనే ఈ పొరపాటు జరిగి ఉండవచ్చు. ఈ సపర్యల రూపంలో స్త్రీ చేసిన సేవను, పురుషుడు తన ఆధిక్యత ప్రదర్శించు కోవడానికి వాడుకున్నాడు. ఇదే పురుషాధిక్యతకు తొలిమెట్టు.

అత్యంత ఆధునిక దేశమైన అమెరికాలో ఒకప్పుడు స్త్రీ నెలసరిని గమనించడానికి కూడా ఇష్టపడేవారు కాదు. ఈ రోజుకీ ఇండియన్, పాకిస్తానీయులు భార్యను కొడితే, ఆ కేసులో అమెరికా పోలీసులు చాలా ఇష్టంతో పాల్గొంటారు.

### ఉధృతమైన ప్రేమ!

12 సంవత్సరాలు దాటిన యువతీ యువకులకు హార్మోన్లు వృద్ధి చెందడం ద్వారా తీవ్రమైన సెక్స్ స్పందనలు పెంపొందుతాయి. వాటిని తట్టుకోవడం కొంచెం కష్టమే. ఆ వయస్సు నుంచే ఆపోజిట్ సెక్స్ మీద ఇష్టం పెరుగుతుంది. తమకు తెలియకుండా తమ సెక్స్ కోరికలు ప్రదర్శించడానికి ఆమోదయోగ్యమైన మాట ప్రేమ. నిజంగా ప్రేమకు అంత తమకం ఉంటే పురుషుడు ఓ బిచ్చగాడి కూతురికో, ఓ కలెక్టర్ కూతురికో ప్రపోజ్ చెయ్యడేమి? తనకు పరిచయం ఉన్నా, తనతో సమానంగా ఉన్న వాళ్ళకే ఆఫర్ లెటర్ ఇస్తాడేమి? ఇంతకీ ఈ భయంకరమైన ప్రేమకు అడ్డుకట్ట వేసేది సెక్స్ మాత్రమే! సెక్స్ లేకపోయినట్లయితే మన ప్రేమికులు పార్కులలో సోమరిపోతుల్లా పనులు మానేసి రోజుల తరబడి కూర్చునేవారు.



**శృంగార సంభాషణ**

భర్త : "ఏవే బ్రెజిల్‌లో 100 మంది ఆడవారికి 60 మంది మగవారట. ఆడవాళ్ళే మగవారిని ఎంగేజ్ చేసుకుంటారట. ఒక్క రాత్రికే 50 డాలర్లు ఇస్తారట. నిన్ను వదిలి ఎంచక్కా నేను బ్రెజిల్ వెళ్ళిపోతాను" అన్నాడు భార్యను ఉడికిస్తూ.

భార్య దీనంగా మొహం పెట్టి : "మీరు నెలకు వంద డాలర్లతో బ్రెజిల్‌లో ఎలా బ్రతుకుతారండి"

### ఆడదే అందగత్తె

సృష్టిలో జీవరాసులన్నిటిలోను మగదే అందంగా, ధృడంగా ఉంటుంది. మగ సింహం, మగ పులి, మగ నెమలి.... ఇలా ఏదైనా! మనుష్యుల దగ్గర కొచ్చేసరికి స్త్రీ మాత్రమే అందంగా ఉంటుంది. స్త్రీ పురుషులు తెలివితేటల్లో సమానంగా ఉన్నారు. కాని స్త్రీకి అందం, అట్రాక్షన్ అనే ఎక్స్‌ట్రా క్వాలిఫికేషన్ ఉంది. అందం, అట్రాక్షన్, తెలివితేటలు ఏకబిగిన వాడుకోగలిగితే స్త్రీకి తిరుగులేదు. పురుషాహంకార సమాజంలో స్త్రీ నలిగిపోవడం వలన, ఇప్పుడు మనం చూస్తున్న స్థితి స్త్రీకి కనబడుతోంది.

### FOOD - VIAGRA

సెక్స్ కోరిక వృద్ధి చెందాలంటే ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? ఎటువంటి మందులు వేసుకోవాలి? ఒక భాగ్యరాజ్ సినిమాలో మునగకాడ మంచిదని చూపెట్ట బడింది. ఆయుర్వేదంలో పిచ్చుక లేహ్యానికి (పిచ్చుక వీర్యంతో తయారు చేసింది) భయంకరమైన ప్రాముఖ్యత ఉన్నది. ఎందుకంటే ఒక్క సెకనులో పిచ్చుక మూడ్ తెచ్చుకొని, పని కానిచ్చేస్తుంది. పిచ్చుక అంత స్పీడ్‌గా స్ఖలించగలదు. కాని ఇవేమీ నిజం కావు. ఎందుకంటే సెక్స్ ను కోరిక అని అన్నారు. కోరిక అంటే మనస్సుకు సంబంధించినది. అది ఒక ఎమోషన్. ఒక కోపం, ఒక ఆనందం, ఒక బాధ, ఇవన్నీ ఎమోషన్సే. కాబట్టి మనస్సు సరిగ్గా ఉంటే చాలు ఏ ఫుడ్, ఏ మందు అక్కరలేదు. మరి వయాగ్రాలు, Vita X Gold లు, బాదం పప్పులు ఎందుకు అంత ఎక్కువ అమ్ముడు అవుతున్నాయి? వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్ది జవసత్వాలు తగ్గుతాయి. అవసరాలకు మంత్రం ద్వారా (వయాగ్రా, పిస్తా పప్పు) శక్తినివ్వడానికి మనిషి చేసే ప్రయత్నమే ఈ బిజినెస్‌లకు నాంది. ఎక్కడైతే ఆశ ఉంటుందో, అక్కడ బ్రోకర్. బిజినెస్ మ్యాన్ ప్రత్యక్షమౌతాడు.

**జోక్ - భారతనారి**

ఒక చోట సెక్స్ జరిగింది. ఆ స్త్రీ............ అయితే

అమెరికన్ : రేపటికి నువ్వు నన్ను మరిచిపోతావు కదూ

ఫ్రెంచ్ : రేపు ఇంకొకడిని చూసుకోవాలి

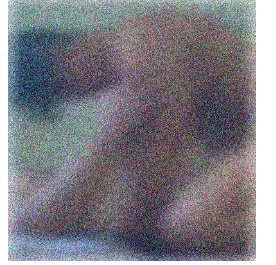
చైనీస్ : సెక్స్ అంటే ఏదో అన్నారు. ఓస్ ఇంతేనా!

ఇండియన్ : అమ్మో ఎవరూ చూడలేదు కదా!

## స్త్రీ సమానత్వం

స్త్రీ కి సమానత్వం కావాలని, 33 శాతం రిజర్వేషన్ కావాలని స్త్రీ వాదులు, రాజకీయ నాయకులు అందరూ గగ్గోలు పెడుతుంటారు. ఇదంతా ఉత్తిది. వీరంతా కపటంగా స్త్రీవాదం పుణికి పుచ్చుకున్నారు. ఒకవేళ నూరు శాతం స్త్రీలకు ఉద్యోగాలు వ్యాపారాలు కట్టబెట్టినా, వారేమీ ముందుకు రారు. ఎందుకంటే పురుషునికంటే స్త్రీ శారీరక ధారుడ్యం కొంచెం తక్కువగా నిర్మించ బడింది. అందుకనుగుణంగా స్త్రీ ఎప్పుడూ భద్రతనే కోరుకుంటుంది. సమానవాద అంశాలు వేటిల్లోనూ స్త్రీకి ఇంట్రస్ట్ లేదు. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు తీసుకుంటే కొంచెం తక్కువ శాతం మాత్రమే స్త్రీలు వివిధ రంగాల్లో వున్నారు. మీ టౌన్‌లో – బిజినెస్‌లతో సందడిగా వున్న వీధిని ఓ 20 సంవత్సరాలు గమనించండి. ఎన్నో బిజినెస్‌లు వొస్తున్నాయి. కాని ఆడవారు ఎక్కడా పెద్దగా ఇన్వాల్వ్ అవ్వటం లేదు. ఎందుకని? వారి భర్తలు, తల్లిదండ్రులు రానివ్వడం లేదా? కాదు. ఆడవారికి ఈ లైను ఇష్టంలేదు. ఆడది కోరుకునే వరాలు చల్లని సంసారం, చక్కని సంతానం అని దాసరి సినిమా రాధమ్మ పెళ్ళిలో చెప్పబడింది. వీటి కంటే ముందు ఆడది భద్రత కోరుకుంటుంది. స్త్రీకి భద్రత కల్పించడంలో భారత దేశం చాలా విఫల మయ్యింది. 1947లోనే స్త్రీకి భద్రత తక్కువని గాంధీయే ఒప్పుకున్నాడు. స్త్రీని చెప్పు కింద తేలులా చూసే సౌదీ అరేబియాలో రాత్రి రెండు గంటలకు స్త్రీ నిర్భయంగా నడవగలదు. పోలీసులు చూస్తే ఆమెను తమ జీపులో ఇంటిదగ్గర దింపుతారు.

## మనస్సు మీద పొర



ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించే ముందు ప్రక్క ఫొటో అట్ట మీద వుంచాను. నా ఫ్రెండ్స్ అది చూసి ఆ ఫోటోను మార్చుబాబు అని అన్నారు. ఓ ఫ్రెండ్ అయితే 40 తరువాత సెక్స్ అని వద్దు, 40 తరువాత శృంగారం అని పెట్టమన్నాడు. వీరి బాధ ఏమిటి? స్నేహితులుగా వేసుకున్న కవచం వారితో అలా మాట్లాడిస్తోంది. వారనుకున్న విధంగా అట్ట ఉంటే వారికి ఆత్మ తృప్తి కలుగుతుంది. ముసుగు లోపలి నుండి సలహా ఇస్తారు. ముసుగులు కనీసం బెడ్ రూమ్‌లోనైనా తొలగించుకోండి అన్నది ఈ పుస్తకం ఉద్దేశాలలో ఒకటి.

### జోక్ - ఎంజాయిమెంట్ ఎంత శాతం?

ఇద్దరు మిలిటరీ మేజర్లు సెక్స్ గురించి వాదించుకుంటున్నారు.

ఒకటవ మేజర్ – సెక్స్ 50% మాత్రమే ఎంజాయ్‌మెంట్. మిగిలిన 50% లేబరే.

రెండవ మేజర్ – లేదు. లేదు. సెక్స్ 80% మాత్రమే ఎంజాయిమెంట్ మిగిలిన 20% లేబరు.

ఇద్దరి వాదన గట్టిగా కొనసాగింది. ఎంతకీ సమస్య తేలలేదు. అప్పుడు అటుగా వెళుతున్న సిపాయిని పిలిచి కరెక్ట్ శాతం చెప్పమన్నారు. “50 – 50 లేదా 80 – 20 ఏది కరెక్ట్” అని అడిగేరు. దానికి ఆ సిపాయి “ఇద్దరిదీ తప్పే. సెక్స్ 100% ఎంజాయిమెంట్. 0% లేబర్. ఎందుకంటే సెక్స్‌లో ఏదైనా లేబర్ – కష్టం ఉంటే సిపాయినైనా నాకు ఇచ్చేవారు కదా?”

### సుఖపడ్డావా..?

సెక్స్ తరువాత స్త్రీ తన పురుషుడిని సుఖపడ్డావా, హాయిగా ఉందా లాంటి ప్రశ్నలు అడగకూడదు. తానేదో పవిత్రంగా చూసుకునేది పురుషుడిని ఉద్ధరించడానికి సమర్పిస్తున్నట్లు మాట్లాడకూడదు. దాని వలన పురుషుడు వేరే స్త్రీ కోసం వెతుకులాట త్వరగా మొదలు పెడతాడు. ఫిల్టర్ కాఫీ కంటే టర్కీ కాఫీ ఇంకా బావుంటుందట అన్నట్లు వెతుకు తారు. సెక్స్‌లో ఇద్దరూ భాగస్వాములే. ఒకరు ఎక్కువ, ఒకరు తక్కువ కాదు. సెక్స్ దగ్గర ఇగోలు లేకుండా నిర్లజ్జగా ఉండాలి. లేకపోతే కనపడని అగాధం ఏర్పడుతుంది. పార్టనర్ తాను హాయిని అనుభవించేనో లేదో చెప్పాలి, అంతే.



### ORGASM-1

ప్రస్తుత పొలిటికల్ అనలిస్ట్ చల్లగుల్ల నరసింహారావు 1977లో ఆర్గాజమ్‌కు తెలుగు అనువాదం అంగజం అని రాసేరు. అంతకు ముందు భావప్రాప్తి అని రాయబడేది. విషయానికి వొస్తే, సెక్స్‌లో స్త్రీ కి ఈ అంగజం పొందడం చాలా కష్టం. స్త్రీకి అంగజం అందివ్వడం పురుషునకు కత్తి మీద సాములాంటిది. పురుష శరీర నిర్మాణం అర్థం అవుతూ, తనకు అంగజం ఎలా దొరుకుతుందో ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. స్త్రీకి అలా కాదు. ఆమెకు బాడీ అంతా సెన్సస్ కలిగి ఉంటాయి. వాటిని ఉద్దీపన కలిగించడం ద్వారా స్త్రీ ని సెక్స్‌కు రెడీ చెయ్యాలి. ఈ ఉద్దీపన చేతల ద్వారా, మాటల ద్వారా చెయ్యాలి. దానికి ఇద్దరికీ తగినంత ఓపిక, టైమ్ ఉండాలి. లేకపోతే అసమర్థుడి జీవయాత్రలా ఉంటుంది. 40 తరువాత కూడా రొమాన్స్ లో నిత్యనూతనంగా ఉండాలంటే, పైన చెప్పిన శ్రమని అలవాటు చేసుకోవాలి.

### జోక్ - గుడ్ న్యూస్

ఫ్యామిలీ డాక్టర్ : రండి, రండి మీకో గుడ్ న్యూస్, ఒక బ్యాడ్ న్యూస్. ఏది ముందు చెప్పమంటారు.?

పేషెంట్ : బ్యాడ్ న్యూస్ ముందు చెప్పండి. గుడ్ న్యూస్ కు తరువాత ఎగిరి గంతేస్తాను.

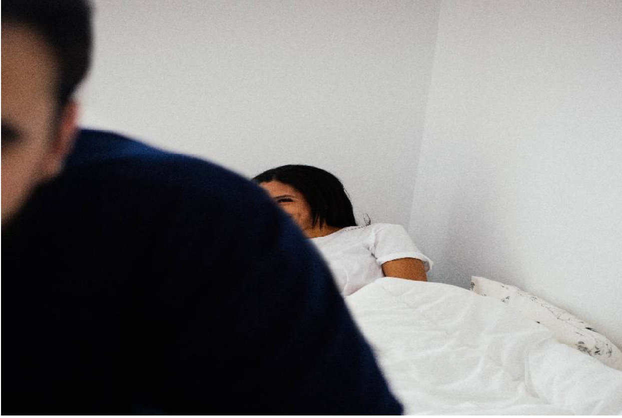
ఫ్యామిలీ డాక్టర్ : మీరు పెళ్ళి చేసుకోబోయే అమ్మాయికి HIV. ఇదే బ్యాడ్ న్యూస్.

పేషెంట్ (విసుగ్గా) : మరి గుడ్ న్యూస్ ఏమిటి?

ఫ్యామిలీ డాక్టర్ : ఆ HIV మీ వల్ల రాలేదు.

### సెక్స్ పట్ల విముఖత

పెళ్ళైన కొత్తలో ఉన్న ఉత్సాహం తరువాత విముఖతగా మారుతుంది. అయినప్పటికీ సెక్స్‌లో పాల్గొనకపోతే పార్టనర్ వేరే విధంగా అనుకుంటుందని విముఖంగా సెక్స్‌లో పాల్గొంటారు. దీని వలన నష్టం మెదడులో ఎండార్ఫిన్ హార్మోన్స్ (ఆనందం కలిగించే హార్మోన్స్) విడుదల అవ్వవు. చాలా తక్కువ వయస్సులో ముఖ్యంగా స్త్రీలకు మోకాళ్ళనొప్పులు వచ్చేస్తాయి. 40-50 దాటగానే చాలామంది మేడ మెట్లు ఎక్కలేమంటారు. తిరుపతి మెట్లు ఎక్కి ఏదో విజయం సాధించినట్లు చెబుతారు. ఈ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్‌కు కారణం తెలుసుకోలేక డాక్టర్ల చుట్టూ పరిగెడతారు.



ఇప్పటికైనా మించిపోయిందేమీ లేదు. శృంగారాన్ని ఆస్వాదించండి. నడక లాంటి సింపుల్ exercise చెయ్యండి. డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి. మనకున్న టబూ వలన, మనస్సుకు మతం పేరున వేసుకున్న ముసుగు వలన ఈ విముఖత కలుగుతుంది. మనం ఎంత ముసుగు దొంగలమంటే RX100 అనే సినిమాను (సినిమాలో సెక్స్ తప్ప ఏమీ లేదు) యూ ట్యూబ్‌లో పెట్టిన 15 రోజుల్లో రెండు కోట్ల మంది చూసేరు. కొన్ని వీడియో పాటలు 10 కోట్లు దాటాయి.

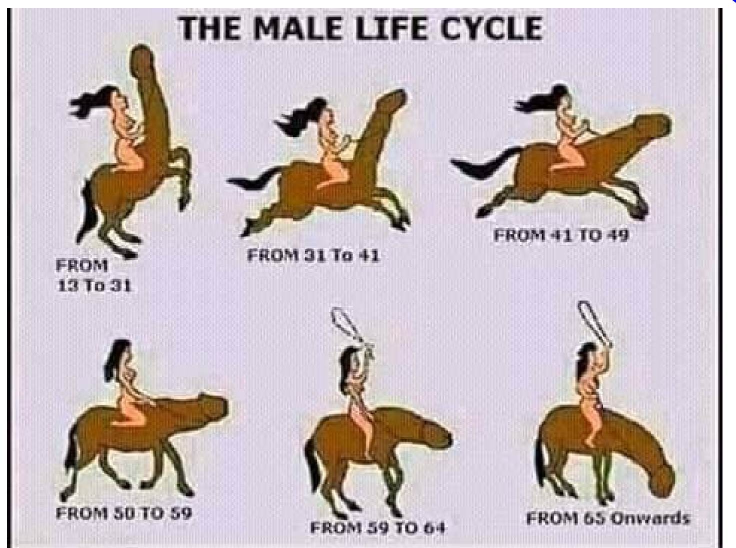
### దేశం క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉంది!

దేశం చాలా క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉంది. ఫ్రంట్ నుండి ఖరీదులు, బ్యాక్ నుండి కుళ్ళు రాజకీయాలు, రైట్ నుండి డబ్బు సరిపోకపోవడం, లెఫ్ట్ నుండి దురదృష్టం రావడం. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో శృంగార పురుషుడి అవతారం ఎలా ఎత్తేది? శృంగార పురుషుడిగా ఉండాలంటే ఈ వర్రీస్ లేకుండా ఉండాలి కదా! సుత్తి ఆపండి మాష్టారూ! పై ఐదు విషయాల్లో, మొదటి నాలుగు మన చేతుల్లో లేవు కదా. మన చేతుల్లో ఉన్నది అయిదోది అయిన శృంగారం మాత్రమే. దాన్ని ఎందుకు జార విడుచుకుంటారు?

**జోక్ - అది ఏమిటి?**

15 ఏళ్ళప్పుడు మగవాడికి అన్ని మెత్తగా ఉంటాయి ఒక్కటి తప్ప!

40 ఏళ్ళ తరువాత అన్ని గట్టిగా ఉంటాయి ఒక్కటి తప్ప!



## పిల్లలను పెంచడం ఎలా?

పిల్లలను పెంచడం చాలా సులువు. ఎందుకంటే వాళ్ళతో Detachment అవ్వగలగాలి. ఈ Detachment అంటే అర్థం ఏమిటి? ముందుగా మీరు గ్రహించవలసినది ఏదో ఆనందం కోసం, ఆత్మృతను అణుచుకోవడం కోసం సెక్స్‌లో పాల్గొన్నారు. అంతే తప్ప కొడుకునో, కూతురినో కందామని కార్యాన్ని మొదలుపెట్టలేదు. మీకు అప్పటికి అవసరం లేకపోయినా పిల్లలు పుట్టుకొచ్చేరు. లేకపోతే 25–30 సంవత్సరాల మధ్య కాలంలో అద్భుతమైన సెక్స్ స్పందనలు ప్రక్కన పెట్టి డైపర్లు మారుస్తు, అర్ధరాత్రి జోలపాటలు పాడుతూ చంటి పిల్లలకు సేవ చేయడాన్ని ఏ యువతీ యువకుడు ఇష్టపడతాడు? ప్రేమ బంధం, మాతృత్వం మొదలైన పదాలకు అర్థం ఏమైనప్పటికీ అవి మైండ్‌లోకి ఎక్కి, బాధ్యతను తీసుకోవడం అనేది 25 సంవత్స రాలప్పుడు జరగదు. సంఘానికి భయపడి పై మాటలను నెత్తికెక్కించుకొని, ప్రాక్టీసు చెయ్యడం వలన అవి మన వ్యక్తిత్వంలో భాగమైపోయాయి. దీనినే Echopraxia అని అంటారు. కాబట్టి పిల్లలను పెంచుతున్నప్పుడే 18 సంవత్సరాల వరకు వీరిని చూడక తప్పదని, వీరు సెక్స్ సుఖం యొక్క నీడని, అలాగే ప్రేమ, బంధం మొదలగునవి ప్రక్కన పెడదామని నిర్ణయించుకోవాలి. ఏదో పక్కింటి పిల్లాడిని పెంచుతున్నట్లు ఊహించుకోవాలి. అప్పుడే పిల్లాడి తెలివితేటలను, ఇష్టాలను కరెక్టుగా అంచనా వేయగలుగుతారు. గుర్తు పెట్టుకోండి. ట్రైనింగ్ వలన ఐఐటియన్‌లు, సంగీత విద్వాంసులు, క్రీడాకారులు అవ్వలేరు. నిజంగా ఈ ట్రైనింగ్ లకు అంత బలం ఉంటే మన మందరం విశ్వేశ్వరయ్యలు లేదా బాలమురళీ లము లేదా సచిన్ టెండూల్కర్ లము అయిపోవాలి గదా! పిల్లలకు 10–12 సంవత్సరాలు వొచ్చేసరికే వాళ్ళ యొక్క క్యాలిబర్ తెలిసిపోతుంది. ట్రైనింగ్ మెరుగు మాత్రమే పెడుతుంది. అందుకని వారిని హింసించడం మానండి. 18 తరువాత వాడు మన పిల్లాడు కాదు.

### జోక్ - నోట్లకట్ట - వాజ్‌పేయి

ATM లు రాకముందు, పూర్వం గవర్నమెంట్ ఆఫీసులలో, గవర్నమెంట్ కాలేజీలలో నెలజీతం నోట్ల కట్టల రూపంలో చేతికి ఇచ్చేవారు. అవి వాజ్‌పేయి – అబ్దుల్ కలాం రోజులు. ఆ నోట్ల కట్టలకు బ్యాంకు వారు పిన్నుల మీద పిన్నులు వేసేవారు. ఒక్కొక్కసారి ఆ పిన్నులు తీయడం చాలా కష్టంగా ఉండేది. ఓ ఫస్ట్ తారీఖున జీతాలు పంచుతుండగా ఓ నోట్లకట్టకు ఎంతకూ పిన్నులు ఊడి రాలేదు. అందరూ ప్రయత్నించేరు కానీ పిన్నులు రాలేదు. ఆఖరున నా చేతికి వొచ్చిన ఆ నోట్ల కట్టను, కొంచెం శ్రమపడి విడదీసేను. మేష్టారు స్ట్రాంగ్ అని వెనుక నుంచి ఎవరో అన్నారు. జీతాలు ఇస్తున్న గుమస్తా “కొంత మంది ఎంత కాలమైనా స్ట్రాంగ్ గా ఉంటారు. ఉదాహరణకు వాజ్‌పేయి, అబ్దుల్ కలాం, రవికిషోర్ (నేను)” అక్కడ ఆ గుమస్తా ఉద్దేశం పెళ్ళైనా ఇంకా నేను వాజ్‌పేయి, అబ్దుల్ కలాం లాగ బ్రహ్మచారిగానే ఉన్నానని, అందువల్లే స్ట్రాంగ్ అని వ్యంగ్య ఛలోక్తి! ఇంతకీ ఆ గుమస్తా ఓ స్త్రీ!

## రోజులో ఏ టైంలో సెక్స్ చెయ్యాలి?

ఒకసారి అంతర్జాలంలో ఇండియన్ బ్లూ మువీస్ చూడండి. ముఖ్యంగా వారికి వారు సొంతంగా తసుకునే మువీస్ చూడండి. స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరికీ బొజ్జలు ఉంటాయి. బొజ్జ లేకుండా సెక్స్‌లో కలిగే సుందరం వారికి తెలియదు. మొట్టమొదట త్వరగా ఆయాసం, అలసట వచ్చెస్తాయి. దాని వలన పెళ్ళైన కొత్తలో లాగ కార్యాన్ని సాగించలేరు. ఎవరినైనా గమనించండి. పెళ్ళైన ఆరు నెలల్లో లావు, తరువాత బొజ్జ వొస్తూ ఉంటాయి. మన సినీ హీరోలు / హీరోయిన్లు కూడా పెళ్ళైన ఆరు నెలల్లో లావెక్కుతారు. పురుషునికి బొజ్జ, స్త్రీకి పిరుదులు అభివృద్ధి చెందుతాయి. వాత్సాయుని ప్రకారం స్త్రీ యొక్క పిరుదులు మగవాడికి సెక్స్ సింబల్ కాబట్టి, ఆమె పట్టించుకోదు. ఇంతకీ మనం తెలుసుకోవలసింది ఏమిటంటే, సెక్స్‌లో ఎప్పుడు పాల్గొనాలి? కాలి కడుపుతో (ఆకలితో కాదు) సెక్స్‌లో పాల్గొనాలి.

Make it a Thumb Rule - Before Breakfast, Before Lunch and Before Dinner. అప్పుడే బొజ్జ రాకుండా ఉండడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఇదెలా కుదురుతుంది? కుదరదు! అంటే బొజ్జ రావడానికి, లావెక్కడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నారన్నమాట. (PLANNING TO FAIL). మరి మాకు ఆల్రడీ 40 దాటింది. బొజ్జలు కూడా వచ్చేసాయే? కాబట్టి, ఇకనుండైనా కాలి కడుపులతో పని కానియ్యండి. లేకపోతే సగం రాత్రి అలారం పెట్టుకొని లేవండి, వివిధ దీర్ఘకాలిక రోగాల నుండి తప్పించుకోండి. కాలి కడుపుతో చెయ్యండి కాలేయాన్ని కాపాడుకోండి.




### జోక్ - పని మాన్పించకండమ్మా

“చేతుల్లో బలం లేదా, ఇప్పటికి ఇది మూడోసారి గాజు సామాన్లు పగలు కొట్టడం, తక్షణమే పని మానేసి వెళ్ళిపో”

“పని మాన్పించకండమ్మా, నా పిల్లలు ఇద్దరూ చిన్నవాళ్ళు. నేను మానేస్తే మీకు వంటకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. అయ్యగారు కూడా నేనే మీ కంటే బాగా వండుతాను అని అంటారుకదా. నన్ను పని మాన్పించకండమ్మా”

“ఎవరు అడ్డు వచ్చినా ఇవాళ నిన్ను పని లోంచి మాన్పించక తప్పదు”

“అలా అనకండమ్మా, వంటే కాదు, పడక సుఖం కూడా నేనే మీ కంటే బాగా ఇస్తానటమ్మా’

“ఇదెవరు చెప్పేరు? అయ్యగారేనా?” (కోపంగా)

“లేదమ్మా! మన కారు డ్రైవరు”

“సరే ఈసారికి క్షమిస్తున్నాను. జాగ్రత్తగా పని చేసుకో”

### మానసిక వ్యభిచారం

రాముడు, సీత అన్నవి ఐడియలిస్టిక్ పాత్రలు. సాధారణ మానవుడు ఆ స్థితి సాధించాలని నిర్దేశించబడ్డాయి. భారత దేశం యొక్క గొప్ప తనం అన్ని మతాలవారు ఈ నిర్దేశాన్ని చెప్పకనే పాటిస్తున్నారు. మన అదృష్టం ఏమిటంటే పాకిస్తానీయులు కూడా ఈ నిర్దేశాన్ని చక్కగా పాటిస్తున్నారు. ఇంతకీ మనం అర్థం చేసుకో వలసినది ఏమిటి? మనసా వాచా కర్మణా రాముడు – సీత స్థితి సాధ్యపడదు. పెళ్ళినాడు చేసుకున్న ప్రమాణాలు శీలవంతుడు, శీలవతిగా ఉంటామని మాత్రమే. గోముఖ వ్యాఘ్రాల్లాగా మనందరం మానసిక వ్యభిచారం చేస్తాం. లేకపోతే ఇన్ని సెక్స్ సినిమాలు, బ్లూ మూవీస్, మనల్ని వెరైటీగా ఉద్రేకపరచడానికి రావద్దా? చాల మంది స్త్రీలకు ప్రముఖ హీరోలు అభిమానులు. మనందరం శ్రీరాముడు – సీతల్లా ఉంటే మన పాటలు ఎచట నుంచి వీచెనో ఈ చల్లని గాలి దగ్గరే ఆగిపోయి ఉండేవి. ఇందా ఇందా తీసుకో – ఇప్పుడే సొంతం చేసుకో లాంటి పాటలు వొచ్చేవి కావు. నీతి ఏమిటంటే మానసిక వ్యభిచారం అనే మాటకు అర్థం లేదు. అది జీవన గమనంలో కంపల్సరీ కూడా.

### ORGASM-2

మనందరికి తెలుసు సెక్స్‌లో మూడు భాగాలు ఉంటాయని. ఫోర్‌ప్లే, ప్లే, ఆఫ్టర్ ప్లే. వీటి శాతాలు ఎలా ఉండాలి? 40 సంవత్సరాల వరకు ప్లే, ఆఫ్టర్ ప్లే ఎక్కువ ఉంటుంది. కార్యం జరిగే మొత్తం కాలాన్ని (సాధారణంగా 10 నుంచి 20 నిమిషాలు) ముక్కలు చేస్తే 10% – 60% – 30% శాతాలలో ఉంటుంది. కానీ, వయస్సు 40 దాటిన తరువాత వీటి శాతాలు కష్టమైనా 70% – 10% – 20% శతాలుగా మార్చుకోవాలి. అంటే ఫోర్‌ప్లేకు ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి. నిజానికి పక్క ఎక్కిన దగ్గర్నుండి టైం లెక్క వేయకూడదు. నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి సెక్స్ కార్యం మొదలు పెట్టే వరకు ఫోర్ ప్లే గానే పరిగణించాలి. అంటే.... నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి పక్క ఎక్కే వరకు పార్ట్‌నర్‌ని గిల్లుతూ, గిచ్చుతూ ..... ఏదో ఒకలాగ తగులుతూ ప్రేరేపించాలి. 40 సంవత్సరాల తరువాత 70% అన్నది ఒక అవగాహన కోసమే.

**జోక్ - అసలైన బద్ధకస్తుడు**

ఒకసారి నా భార్య "నేను చాలా బద్ధకస్తురాలిని, సాయి భార్య నాలాగే టీచరు. కానీ ఇంటి కొచ్చేక చాలా పని చేస్తుంది. నేను అంత పని చేయలేకపోతున్నాను" అని బాధ పడింది.

దానికి సమాధానంగా నేను నా భార్య ను ఓదారుస్తూ, "కృష్ణన్ భార్య కూడా నీలాగే టీచర్, కానీ నీ కంటే బద్ధకస్తురాలు. ఎందుకంటే రెండు దఫాలుగా ఇద్దరు పిల్లలను కనకుండా, బద్ధకస్తురాలు కాబట్టి, ఒకేసారి కవలలను కంది" అని అన్నాను ఉడికిస్తూ.

కొసమెరుపు ఏమిటంటే కృష్ణన్ ఇదంతా తెలుసుకొని ఇలా అన్నాడు.

"కవలల తండ్రిగా అసలైన బద్ధకస్తుడిని నేనే నన్న మాట"

| మగవాళ్లు | ఆడవాళ్లు |
|---|---|
| ప్రతిదాన్ని వస్తు రూపేణా చూస్తారు. [ఎంత నష్టం? డబ్బులు ఎంత?] | ఆలోచనలు కొంచెం గాల్లో మేడలు లా ఉంటాయి. [మా అబ్బాయికి ఏడాదికి నాలుగేళ్లు రావాలి, ఎప్పటికి ముప్పైగా మిగిలిపోవాలి] |
| ప్రతి రోజు ఒక ఛాలెంజ్ కావలి. ఎండ్ అఫ్ ది డే, ఛాలెంజ్ ద్వారా వచ్చే satisfaction కోసం చూస్తారు. | ఊసు వెళ్ల బోసుకుంటారు. గోడు చెప్పుకుంటారు. [ఈ రోజు సడన్ గా గ్యాస్ అయిపోయింది. స్పేర్ సిలిండర్ కూడా కాలిగానే వుంది. అప్పుడు ఆ మూడో ఇంటి ఆవిడ దగ్గర నున్న స్పేర్ సిలిండర్ ఇద్దరం మోసుకొచ్చి, వంట పూర్తి చేసేను.] |
| మీ భార్య ఎలా ఉంటుంది? గుర్తులు చెప్పండి? చెప్పిన గుర్తులు బట్టీ, వందమంది లో నున్న కనుక్కోవచ్చు. | మీ భర్త ఎలా ఉంటాడు? గుర్తులు చెప్పండి? అలాంటి వాడు భూప్రపంచంలో ఎక్కడా దొరకడు. |
| బర్త్ డే, పెళ్లి రోజు,....ఏమి గుర్తు వుండవు. [పెళ్ళికి ముందు అన్ని గుర్తు ఉంటాయి] | అన్ని రోజులు గుర్తు ఉంటాయి. [పెళ్ళికి ముందు తరువాత కూడా] |
| అంతగా comparison ఉండదు. | పూర్తిగా comparison ఉంటుంది. [వాళ్ల అమ్మాయికి డాక్టర్ సీటు వొచ్చింది. మీ తమ్ముడు అక్కడ జాగా కొన్నాడు] |
| మోసపోయాకే అవతలివాడు ఎటువంటివాడో గ్రహించి, అప్పుడు నాలిక కరుచుకుంటారు. నువ్వు ముందు చెప్పింది కరెక్టే అని భార్య దగ్గర ఒప్పుకోరు. | Intuitive గా (సహజంగా) అవతలివాడు ఎటువంటి వాడో ఇట్టే గ్రహించగలరు. ఇది భర్తలు accept చెయ్యరనుకోండి. నీకు చూడగానే ఎట్లా తెలిసిపోయింది అని కొట్టిపారేస్తారు. |
| మగవాళ్ళకి ప్రేమ వేరు. సెక్స్ వేరు. భార్యను ప్రేమిస్తుంటారు. కాని వేరే స్త్రీతో సెక్స్ ఈజీగా చేసేస్తుంటారు. | స్త్రీకి ప్రేమ వేరు, సెక్స్ వేరు కాదు. నీతో ఇష్టపడి పడుకున్నాను అంటె నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను కదా అని అనుకుంటుంది. సెక్స్ ద్వారా అనుబంధం ఏర్పరచుకుంటారు. దానిని త్రుంచుకోవడానికి ఇష్టపడరు. మన దేశంలో విడాకుల శాతం తక్కువ ఉండడానికి కారణం ఇదే. (ఒకప్పటి కంటే పెరిగి ఉండవచ్చు). అందువల్లే లంచగొండులు, తాగుబోతులు, even స్త్రీలోలులు,....వీరందరూ సొసైటీ లో చలామణి అవుతున్నారు. తొడ పరిచయం తొంబై ఏళ్ళు అనే మాట స్త్రీ ద్వారానే మనకు పుట్టుకు వచ్చింది. |

## Protein Myth

మెడికల్ ప్రపంచంలో చలామణి అవుతున్న అత్యంత పెద్ద అబద్ధం ప్రోటీన్. ఎక్కువ తీసుకుంటే Fatigue, Osteoporosis (weakening of bones), Urinary Tract Infection వస్తాయి. ఇవన్నీ శృంగారాన్ని త్యజించే వ్యాదులు. తల్లిపాలల్లో ప్రోటీన్ కంటెంట్ 2.38 నుండి 1.6% కు ఆరు నెలల్లో తగ్గిపోతుంది. అంటే సహజంగానే పిల్లవాడికి ప్రోటీన్ అక్కరలేదని నేచర్ నిర్ణయించిందన్నమాట. ప్రపంచంలో అత్యంత ఎక్కువ కష్టపడే రైతు – పాల వ్యాపారి. రేటు తగ్గకుండా ఉండడానికి ఈ ప్రోటీన్ మిత్ సృష్టించబడింది. మిమ్మల్ని ఓ ఎడారి మధ్యలో వదిలేశారు. అప్పుడు మీ బాడీ వరుసగా గ్లూకోస్, స్టార్చ్, ఫ్యాట్, ప్రోటీన్ వాడుకుంటుంది. అంటే ప్రోటీన్ ఆఖరున వాడబడుతుందన్నమాట. అంటే బాడీకి రోజూ ప్రోటీన్ అక్కరలేదన్నమాట. ఒక అరటిపండులో ఉండే ప్రోటీన్ మనకి ఒక రోజుకు సరిపోతుంది. కాబట్టి ప్రోటీన్, ప్రోటీన్ అని మనం గెంతక్కర లేదు, చికెన్ తింటూ కూర్చోనక్కర లేదు.

## గోల్

జీవితంలో ఎలాగైతే సక్సెస్ – గోల్ అనే మాటలకు అర్థం లేదో, సెక్స్ విషయంలోనూ అంతే! పెళ్ళైన కొత్తలో భార్యా భర్తలు ఇద్దరూ ఒకేసారి అంగజం పొంది అవుట్ అవ్వడం ఎక్కువసార్లు సంభవిస్తుంది. కానీ ప్రతి కలయికలోనూ ఇద్దరు ఒకేసారి అంగజం పొందడం దాదాపుగా దుర్లభం. ఇటువంటి గోల్స్ పెట్టుకుంటే సెక్స్ పట్ల ఆసక్తి తగ్గుతుంది. అందువల్ల గోల్ లేని సెక్స్ కోసం పాటుపడాలి. అయితే ఎలా? సాధారణంగా స్త్రీ లేటుగా, మెల్లిగా అంగజం పొందుతుంది. అందువల్ల స్త్రీని ముందుగా లెవిటేట్ (Levitate) చేసి, ఆమె సంతృప్తి, పొందేక, తాను ప్రవేశించి అంగజం పొందాలి. తొందరపాటు ఏమాత్రం వుండకూడదు. జోక్ ఏమిటంటే, కొన్ని సంసారాల్లో భార్యలకు ఈ భావప్రాప్తి, సంతృప్తి, ఆర్గాజమ్ లాంటి విషయాలు తెలియవు. అది ఎప్పుడూ జీవితంలో పొంది ఉండరు కూడా! ఇద్దరు పిల్లలు కలిగేరు. ఆయనకు కావలసినప్పుడు దగ్గరకి వస్తారు. ఇంతకంటే ఏముంది సెక్స్ అంటే అని అడుగుతారు.

### జోక్ - తప్పు చేసేవా?

80 ఏళ్ళ వయస్సులో భార్యని ప్రేమగా దగ్గరకు తీసుకున్నాడు రామ్ “అనూ నువ్వు పెళ్ళికి ముందుగాని, తరువాత గాని ఏమైనా తప్పు చేస్తే నిస్సకోచంగా, భయపడకుండా నాకు చెప్పవా?”

అనసూయ భయపడుతూ “నీ కోసం ఒకే ఒక్కసారి పెళ్ళి తరువాత తప్పు చేసేను రామ్”

రామ్ నవ్వుతూ “ఒక్క సారే గదా! అదీ నా కోసమే కదా! కానీ ఎప్పుడు చేసావో చెప్పవా అనూ” అడిగేడు కుతూహలంగా.

“నీ ఆఫీస్ కోపరేటివ్ ఎలెక్షనప్పుడు గెలిచావ్ గుర్తుందా. Establishment Section లో నున్న 100 మంది నీకు ఓటు వెయ్యరేమోనని భయపడ్డావ్. అప్పుడు ఒక్కసారి మాత్రమే తప్పు చేసాను” అంది అనసూయ తేలికపడిన హృదయంతో.

## Exercise

### ఒకరి కళ్ళలోకి ఒకళ్ళు ఎలా చూసుకోవాలి?



ఒకసారి బస్‌స్టాండ్‌కు వెళ్ళి గమనించండి. లేదా గ్రామాల్లో నున్న కాలేజీల్లో గమనించండి. బస్ స్టాండ్‌లో లేదా రైల్వే స్టేషన్‌లో ఓ స్త్రీ, ఓ పురుషుడు కళ్ళతోనే సెక్స్ గురించి మాట్లాడుకుంటారు. ఆ స్త్రీ పురుషులకు ప్రక్కన వాళ్ళ ఫ్యామిలీలు ఉండి ఉండవచ్చు. కానీ ఆకలిగా ఒకరి నొకరు చూసుకునే విధానం గమనించండి. అసలు ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడరు. అవకాశం ఉంటే అప్పుడే పక్కకు వెళ్ళి పని కానిచ్చేద్దాం అన్నట్లు ఉంటాయి వాళ్ళ చూపులు. అలాగే గ్రామాల్లో యువతీ యువకులు సెక్స్ గురించి అవగాహన లేకపోవడం వలన తమకు కలిగిన భావాన్ని ప్రేమతో, తమకంతో ఒకరినొకరు చూసుకొని అనిర్వచనీయమైన ఆనందాన్ని మోహంలో చూపెడతారు. ఒక్క చూపుతో అన్ని ఫీలింగులను వ్యక్తం చేస్తారు. ఈ చూపులను మీరు ప్రాక్టీస్ చెయ్యాలి. సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే రా...మీదెక్కు అన్నట్లు ఉండాలి చూపులు. భార్యతో / భర్తతో ప్రాక్టీస్ చెయ్యండి.

### సిగరెట్లు మానడం ఎలా?

అసలు సిగరెట్లు ఎందుకు మానాలనుకుంటున్నారో క్లియర్‌గా చెప్పగలిగితే ఎలా సులువుగా మానాలో చెప్పగలం. చాలా మంది మనస్సులో ఇష్టం లేకపోయినా, సంఘం కోసం ఆటోమేటిక్‌గా ఆ అలవాటు తప్పిపోతే బావుండునని అనుకుంటారు. బస్సు స్టాప్‌లో నిలబడి, బస్సు వెంటనే వచ్చేస్తే బావుండునని అనుకున్నట్లు, సిగరెట్లు మానాలని అనుకుంటారు.

అసలు సెక్స్ అనేది కాళ్ళ మధ్య లేదు, చెవుల మధ్యలోనున్న మెదడులో ఉన్నాది. ఈ శృంగారాన్ని ఆసువుగా నడపాలంటే కోరిక, ఇంటరెస్ట్ ఉండాలి. సిగరెట్లు వలన మొట్టమొదట వచ్చేది బీపీ. ఈ బీపీ వలన కోరిక నశిస్తుంది. అలాగే నోరు సిగరెట్లు కంపుతో మొహం మీద మొహం పెట్టి ఏం మాట్లాడతారు? ముద్దులు ఏం పెట్టుకుంటారు? మీ Priority ఏమిటో ముందు గమనించండి. సిగరెట్లా? శృంగారమా? అయినా మీకున్న అలవాటును మానలేకపోతున్నారు. అంటే నిర్ణయం తీసుకోలేదన్నమాట. మీ ప్రాణ స్నేహితుడు మిమ్మల్ని మోసం చేసేడు. వెనువెంటనే అతనితో మాట్లాడటం మానేసేరు. అంటే నిర్ణయం తీసుకున్నారన్నమాట. కాబట్టి మీ ప్రయారిటీల బట్టి, మీ అలవాట్లు మీ వెన్నంటే ఉంటాయి.

అలాగే వారానికి 120 మిలీ కంటే ఎక్కువ తీసుకునే విస్కీ కూడా మిమ్మల్ని శృంగారం పట్ల అశక్తుడిని చేస్తుంది. ఏమైనా సిగరెట్, విస్కీ, ఉల్లిపాయ, మసాలాల వల్ల వాచ్చే నోటి దుర్వాసనతో శృంగారం ఎట్లా జరుపుతారో?

**పెళ్లినాటి ప్రమాణాలు**

ఈ ఆధునిక యుగంలో పెళ్లినాడు ఏ ప్రమాణాలు చేసుకోవాలి? ఈ విషయం తెలియక యువతీయువకులు కొంచెం ఉద్యోగాల్లో సెటిల్ అవ్వగానే పెళ్ళికోసం పరిగెడుతున్నారు. నాతి చరామి అనో లేదా అన్ని వేళలా తోడు ఉంటాననో ప్రమాణం చేసి పెళ్లినాటికి మురిసిపోతున్నారు. కానీ ఇది ఒక విజయ భ్రాంతి. మరి అటువంటప్పుడు, ఎటువంటి ప్రమాణాలు చేసుకోవాలి? స్త్రీ విషయానికి వస్తే అర్థం చేసుకోవలసింది - తాను పెళ్ళి తరువాత శీలవంతురాలిగా ఉంటానని, మానసిక వ్యభిచారం జరుగుతుంది గాని వేరే పురుషుడితో రమించను. అలాగే పరాయి పురుషుడితో నవ్వుతూ, తుళ్ళుతూ మాట్లాడతాను గాని, హద్దు దాటను. ఇటువంటి నియమ నిబంధనలే తనకు కాబోయే పురుషుడి నుండి కూడా ఎదురు చూస్తున్నానని పేర్కొనాలి. అలాగే పురుషుడు కూడా పెళ్ళి తరువాత శీలవంతుడిగా మాత్రమే ఉంటానని గ్యారంటీ ఇవ్వాలి. ఇంతకంటే ఎక్కువగా, రాముడినని, సీతనని, మనసా వాచా నువ్వేనని, ఇలాంటి ప్రామిస్‌లు చేయకూడదు. ఎక్కడా రాముడు, సీత దొరకరు. అలా ఉండటం దుర్లభం, అసాధ్యం. అంతే కాకుండా అటువంటి భాగస్వామ్య జీవితం బోరు, రొటీన్ కూడా! స్తబ్ధత ఏర్పడుతుంది. అందుకే రామ్‌గోపాల్‌వర్మ ఇలా అంటాడు. మేము పూర్తిగా ఆనందంగా ఉన్నామన్న జంటను ఒక్కటైనా చూపెట్టండి. ప్రతి సంసారమూ ఒక మానసిక విచ్ఛిన్నమే. విడిగా పిలిచి అడిగితే అనవసరంగా పెళ్ళి చేసుకున్నాం అని అంటారు. వీలయితే యూట్యూబ్‌లో పెళ్ళినాటి ప్రమాణాల మీద నేను రాసిన ఈ 8-నిమిషముల షార్ట్ ఫిలిం చూడండి.

https://www.youtube.com/watch?v=iSm95IZsxrE

(Name of the short film: 2040 - A purijagannath's 4th idea)

**Exercise - Body Expose**

ఒకరి బాడీని ఒకరు నగ్నంగా దర్శించండి. అవతలి వారి బాడీని ప్రేమించండి. వీణ మీటినట్లు శరీరాలతో ఆడుకోండి. ప్రతీ రాత్రి ఒకరి బాడీని ఒకరు తడుముతూ, స్పృశిస్తూ పడుకోండి. సెక్స్ చెయ్యడం అన్నది మీ ప్రధాన గోల్ కాదు. ఉద్రేకం పెరిగి సెక్స్‌కి ప్రేరేపిస్తే, ఆ రాత్రికి ఒకరి అవసరం ఒకరికి తీరిపోతుంది. ఒక్కొక్క సారి సగం సెక్స్‌లో ఉన్నప్పుడు, ఏదో గుర్తువచ్చి అంత కామం తగ్గిపోతుంది. అందుకే సెక్స్‌లో సక్సెస్, గోల్ అనేవి ఉండకూడదు. కంగారు పడకూడదు. శాంతంగా ఉంటూ ప్రతి రాత్రి తియ్యదనం కోసం శ్రమించండి.

**మగవాడు అసలు పెళ్ళి ఎందుకు చేసుకుంటాడు?**

సంఘం ఏం చెబుతోంది? వృద్ధాప్యంలో నీకో తోడు కావాలి అని మేల్ డామినేటెడ్ సొసైటీ నిర్ధారించింది. అందుకే స్త్రీ వయస్సు మొగవాడి కంటే తక్కువ పెట్టేరు. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే – వాడికి పెళ్ళి అయింది. వీడికి పెళ్ళి అయింది అప్పుడే నీకు 27 ఏళ్ళు వచ్చేసాయి, ముదిరిపోతున్నాడు అని చెప్పి పెద్దవాళ్ళు పిల్లాడికి పెళ్ళి చేసేస్తారు. మొగవాడు తనకు కంచం, మంచం చట్ట బద్ధంగా దొరుకుతుందని అనుకుంటాడు. కానీ ఇవేమీ కారణాలు కావు. తాను పెద్దవాడి నయ్యానని, తన తండ్రి తాతల్లాగ హోదా వచ్చిందని నిరూపించు కోవడానికి మొగవాడు తనకు తెలియకుండానే కోరుకుంటాడు. తద్వారా పెళ్ళికి పరుగెడతాడు (చూడండి 6 –7 వయసున్న ఆడపిల్లలు తువ్వాలును పైట లాగా చుట్టుకొని ఆడతారు – పెద్దవాళ్ళ మయ్యామని) మనలో మాట పెళ్ళైతే మొగవాడు తాను మొగవాడినని నిరూపించు కోవడానికి చూస్తాడు. అందుకోసం ఆస్తులు, నగలు వగైరా సంపాదిస్తాడు. “చూసేవా నేను నీ భర్తను కాబట్టి నీకు ఈ వస్తు సంపదతో భద్రత కల్పిస్తున్నాను” అని తనకు తాను నచ్చ చెప్పుకుంటాడు. అదే వేరే మొగవాడు నీ భర్త అయితే ఇవన్నీ కొనలేడని తృప్తి చెందుతాడు. కాబట్టి భార్యకు వస్తు సంపద కొనడమే మగతనం కాని, అద్భుతంగా సెక్స్ చెయ్యడం మగతనం కాదు. భార్యకు అంతకు ముందు అనుభవం ఉంటే కదా ప్రస్తుత భర్త యొక్క మగసిరిని అద్భుతం అని అనడానికి. మిధునం సినిమాలో తన భార్యకు ద్రాక్షారామ సంబంధం తనకంటే మేలైనదని తెలిసి బాలుకు నిద్ర పట్టి చావదు. అటువంటి పెళ్ళి సంబంధం అసలు లేదని, అదంతా కల్పన అని తెలుసుకొనే సరికి బాలు శాశ్వత నిద్రకు లోనవుతాడు. ఈ మగతనం కాన్సెప్ట్ వలనే స్త్రీల పుట్టిన రోజులకు చాలా ఖరీదైన గిఫ్ట్‌లు కొనబడుతున్నాయి. మొగవాడు మొగతనం అంటే ఖరీదైన వస్తువులతో స్త్రీల హృదయాలను కొనడం అని అనుకుంటాడు. కానీ, ఆడు మగాడ్రా బుజ్జీ అంటే బాగా సెక్స్ చెయ్యగల వాడన్న అర్థం కొనియాడబడుతోంది.

**Exercise**

భార్యా భర్తలు ఈ రిచ్‌వల్ ఐదు నిమిషాలు చెయ్యాలి. ఇద్దరు పక్క పక్కనే వుంటారు. మాట్లాడుకోరు. టచ్ చేసుకోరు. సైలెంట్ గా వుంటారు. బ్రేక్ ఫాస్ట్, గార్డెనింగ్, కుకింగ్ మొదలైనవి ఇలాంటి పనులు చేస్తున్నప్పుడు ఈ రిచ్‌వల్ చెయ్యాలి. అప్పుడు ఇద్దరూ తమకు తెలియకుండా తమ పార్టనర్ గురించి ఆలోచిస్తూ వుంటారు. సాధారణంగా భార్యా భర్తలు కొట్టుకున్నప్పుడు ఈ **Exercise** తమకు తెలియకుండానే చేస్తూ ఉంటారు.

### సెక్స్ కొరకు ఏ ఆహారం తినాలి?

Physics Noble Laureate Feynman "Surely, You Are Joking" అని ఓ పుస్తకం రాసేడు. ఓ పళ్ళేన్ని ఎండలో కాసేపు పెడితే ఒక సైడ్ వేడెక్కుతుంది. రెండో సైడ్ చల్లగా వుంటుంది. ఒక పార్టీలో Feynman తన సమ ఉజ్జీలను, మిగిలిన ఫిజిక్స్ మేధావులను దీనికి కారణం వివరించమని అడిగేడు. వారికి పళ్ళేన్ని ఎండలో పెట్టినట్లు తెలియదు. వాళ్ళు తమ మేధావితనం, లాజిక్, ఫిజిక్స్ వాడి ఒక్కొక్కరూ ఒక్కో రీజనింగ్ చెప్పేవారు. అన్నీ రీజనింగ్‌లు అద్భుతంగా, కరెక్ట్‌గా ఉండేవి. ఆఖరున Feynman తనకూ కారణం తెలియదని, ఎండలో పెట్టేనని చెప్పేవాడు. అందరూ తమ మేధావితనానికి కించిత్ సిగ్గుపడి నవ్వుకునేవారు.

మన దేశంలో ఆహారం గురించి లాజికల్‌గా లెక్చర్లు ఇచ్చేవారు ఎక్కువైపోయారు. ప్రతివాడు యూట్యూబ్ ద్వారా రెచ్చిపోతున్నాడు. ఎవరినీ తప్పు పట్టలేము. కాబట్టి ఏ ఆహారపు అలవాటు అనుసరించాలి? మీ ఇష్టం వచ్చినది అనుసరించండి. కానీ చాలా మితంగా ఆహారాన్ని తీసుకోండి. దాహం వేసినపుడే నీళ్ళు తాగండి. రైల్వే స్టేషన్‌లో గవర్నమెంటు సప్లయి చేసే నీరు కూడా మంచిదే! తిన్నప్పుడు అర్ధాకలితో లేచిపోండి. నీళ్ళు తాగినప్పుడు ఓ గుక్క ఎక్కువ తాగండి. ఏవి తిన్నా, ఏవి తాగినా, ఏ నియమం పాటించక పోయినా, మీరు 70 ఏళ్ళు ఖచ్చితంగా బ్రతుకుతారు.

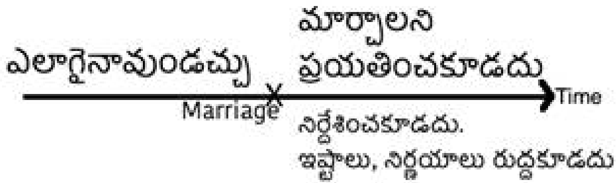
ఇవాళ నుండి గమనించండి. మీ మొబైల్ లో రాసుకోండి. మీ చుట్టు ప్రక్కల ఎవరైనా 70 లోపు చనిపోయారా అని! అనవసరంగా వాడి నియమం, వీడి నియమం, దాని అమ్మ మొగుడు నియమం అని డబ్బు, కాలం తగలేసుకోకండి. అసలు హెల్త్ చెకప్ మానెయ్యండి. మనం రోగంతో మంచం ఎక్కినప్పుడే ఈ హెల్త్ చెకప్‌ల గురించి డాక్టర్ బాధపడతాడు (డబ్బు కోసం). హెల్త్ చెకప్, రిపోర్టులు – డాక్టర్ సమస్య, మన సమస్య కాదు. సెక్స్‌ను వృద్ధి చేసే మిఠాయిలు, మందులు ఎక్కడా లేవు. ఒకవేళ నా లాంటి ఇంకొకడు మిఠాయిలు ఉన్నాయని చెబితే అవి కూడా మితంగా తినండి. ఉత్సాహమైన సెక్స్‌కు కావలసింది హుషారైన మనస్సు, సింపుల్ వాకింగ్ (75 నిమిషాలు), మిత ఆహారం, వీటన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది డబ్బు కష్టాలు లేకుండా చూసుకోవడం!

**జోక్ – దగ్గర పడ్డ కాళ్ళు**

ఓ ప్రముఖ సినీనటి తన 76వ ఏట చనిపోయింది. చనిపోయే నాటికి ఆమె 38 పెళ్ళిళ్ళు చేసుకుంది. ఒక యూట్యూబ్ టీవీ వాళ్ళు ఈ విషయాన్ని ఇలా ప్రెజెంట్ చేసేరు. "సినీనటి సువర్ణ మృతి – హమ్మయ్య ఇప్పటికి దగ్గర పడ్డ కాళ్ళు"

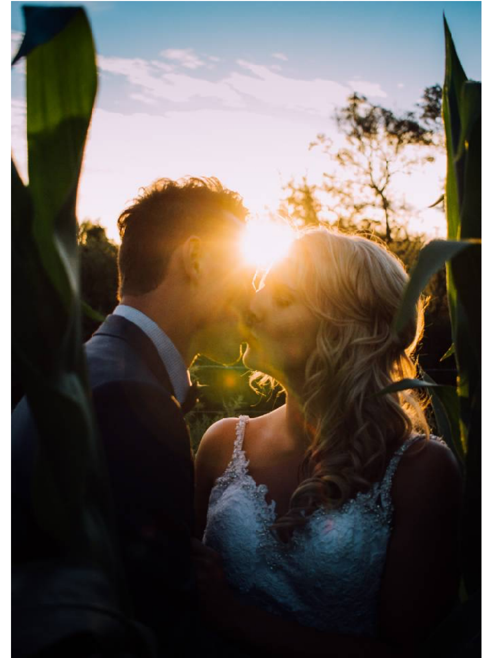
### రూమ్ మేట్స్ లా ఉండాలి

భార్య భర్తలు కలిసి ఎలా నివసించాలి?ఎటువంటి బాసలు చేసుకోవాలి? మళ్ళీ చెబుతున్నాను భార్య భర్తలు రూమ్ మేట్స్‌లా ఉండాలి. ఇద్దరు స్వచ్ఛమైన రూమ్ మేట్స్ ని చూడండి. ఎన్నాళ్ళయినా ఒక రూమ్‌లో కలిసి ఉంటారు గానీ, ఒకరి విషయాల్లో కి ఒకరు దూరిపోరు. తమ హక్కులు ఏమిటో వారికి ఎవరూ చెప్పక్కరలేదు. తమ బాధ్యతలు ఏమిటో గుర్తెరిగి ప్రవర్తిస్తారు. అవతలవాడికి సిగరెట్ మానమని ఒక్కసారే చెబుతారు. మానకపోతే – అయితే రూమ్ లో కాల్చవద్దు అని కోరుకుంటారు. రెండవవాడు ఆ కోరికను మన్నిస్తాడు. అదే భార్యా అయితే నస పెట్టి తినేస్తుంది. భర్త అయితే భార్య తాలుకు వేరే అలవాటును మానమని సలహాధిస్తాడు.




పెళ్ళికి ముందు ఎలాగైనా ఉండవచ్చు, పెళ్ళి తర్వాత మార్చాలని ప్రయత్నించకూడదు. నిర్దేశించకూడదు, ఇష్టాలు, నిర్ణయాలు రుద్ద కూడదు.

ఈ రూమ్ మేట్స్ కాన్సెప్ట్ తెలియక, యువతీ యువకులు పెళ్ళిలోకి దిగిపోయి – అయితే కూరుకుపోతారు లేదా సంసార సాగరంలో ఈత కొడుతుంటారు. ఇద్దరూ ఈ రూమ్ మేట్స్ కాన్సెప్ట్‌తో బాటు శృంగార కాన్సెప్ట్ కూడా తెలుసుకుంటే జీవితం నిత్య నూతనంగా వుంటుంది.



**శృంగార సంభాషణ**

భార్య : "హమ్మయ్యా రామచంద్ర...చాలా అలసిపోయాను"

భర్త : "ఎంతకి తెగించావ్, నేను ప్రక్కనుండగానే వేరే పురుషుడి పేరు తలుస్తున్నావ్"

భార్య : "అవును. అతని పేరు తలిస్తే హాయిగా వుంటుంది. అతని అసలు పేరు దేవుడు"

**సెక్స్ యందు అశ్రద్ధ పనికి రాదు.**

కమ్యూనికేషన్ సిస్టమ్ వృద్ధి చెందడానికి ఈ లవ్ మేకింగ్ తప్ప ఇంకో దారి లేదు. కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నట్లు సెక్స్‌ను కానిస్తే 'చివరకు మిగిలేది' డొల్ల మాత్రమే. ఓ పనైపోతుంది బాబు అన్నట్లు సెక్స్ పట్ల నిర్లిప్తంగా ఉంటే ఈ కమ్యూనికేషన్ డెవలప్ అవ్వదు. కమ్యూనికేషన్ పోయిందో, శృంగారానికి తావులేదు. ఎందుకంటే, 40 సంవత్సరాలు వచ్చే వరకు అందరూ ఉదృతంగానే పాల్గొంటారు. ఆ తరువాత కుంటు పడుతుంది. కాబట్టి 40 వరకు సెక్స్ ద్వారా ఈ కమ్యూనికేషన్ సిస్టమ్‌ను డెవలప్ చేసుకోవాలి. అయితే పొరపాటున ఇప్పటికి డెవలప్ చేసుకోని వారు ఏమి చెయ్యాలి? పార్టనర్‌తో ఈ విషయాలు మాట్లాడుకొని కృష్ణుడిలా ప్రవర్తిస్తానని నిర్భయంగా చెప్పాలి. అలాగే స్త్రీ తాను రెచ్చిపోతానని నిర్భీతిగా చెప్పాలి. కమ్యూనికేషన్స్ బావుండడం వలన సంసారం బోర్ కొట్టదు. చాలా మంది భార్యా భర్తలను చూడండి ముసలితనం కొట్టొచ్చినట్లు కనబడుతూ ఉంటుంది. వీళ్ళకి జామురాతిరి జాబిలమ్మ పాట బుర్ర ఎంత బద్దలు కొట్టుకున్న అర్థం కాదు.

**ఆడవారు ఎందుకు పెళ్ళి చేసుకుంటారు?**

ఆడవారు తనని బాగా చూసుకునే వాడంటే మనసు పారేసుకుంటారని సినిమాల్లో చూపెట్ట బడుతోంది. అలాగే స్త్రీని బాగా చూడడం అంటే ఆమె ముందు కుప్పిగంతులు వేయడం, ఆమె ఆదరణ కోసం పాకులాడడం లాంటివి సినిమాల్లో నిత్యం చూపెట్టబడుతోంది. స్త్రీని సంతోష పెట్టడం తప్ప తనకు వేరే పని లేదని కూడా చిత్రీకరించ బడుతోంది. ఇవన్నీ కూడా సత్య దూరాలు. 24×7 ఆనంద పరుస్తూ వున్నవాడు బడుద్దాయి క్రింద లెక్క. సినిమాల్లో చూపెట్టేవి, సంఘంలో పెద్దమనుష్యులు చెప్పేవి నిజమైతే, బుర్ర తక్కువగా ఆడపిల్లల తండ్రులు అంతేసి కట్నాలు ఇచ్చి ఈ కోతులను కొనుక్కోరు. ఇంతకీ స్త్రీ ఏమి కోరుకుంటోంది? భద్రత కోరుకుంటుంది. ఆడదానికి భద్రత, ముందు తండ్రి దగ్గర లభిస్తుంది. తరువాత ఆ భద్రత భర్త దగ్గరకు ట్రాన్స్‌ఫర్ చేస్తుంది. ఆ భద్రత ఖరీదే కట్నం. ఈ రకంగా స్త్రీ భర్త, పిల్లలు, భద్రత ఆనే చట్రంలోనే ఇమిడి ఉంటుంది. అందువలనే అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో కూడా ఎక్కువ మంది ఆడవారు వివిధ రంగాల్లో లేరు.

**జోక్ - Mathematics**

ఒక ట్యూషన్ సెంటర్‌లో Mathematics లెక్చరర్‌ని సెక్స్ జోక్ చెప్పమని స్టూడెంట్స్ ఫోర్స్ చేసేరు. దానికి ఆ సారు బోర్డుమీద ఇలా రాసేరు

$$F - C + M / L = X$$

(Female minus Clothes plus Male divide Legs equal to Multiply)

### సినీ హీరోయిన్లు పెళ్ళైన వాడిని పెళ్ళి చేసుకోవడమేమిటి?

ప్రతి కాలంలోను యువతకు సినిమా డ్రీం-గర్ల్స్ ఉంటారు. శవాలు కూడా లేచి చప్పట్లు కొట్టే 'అంత అందం' వున్న ఈ హీరోయిన్లు పోయి పోయి తమ కంటే బాగా పెద్దవాడిని, కొంచెం కూడా గమనించకుండా లుచ్చాగాడిని, తెలిసి తెలిసి పెళ్ళైనవాడిని – విడాకులు తీసుకోని వాడిని, ఏరి కోరి పెళ్ళి చేసుకుంటారు. పెళ్ళైన వాడిని చేసుకుంటే చట్టబద్ధంగా తానూ ఉంపుడు గత్తెనవుతానని తెలియదా? తన పిల్లలకు భర్త ఆస్తిలో వాటా వొస్తుంది కాని, తన స్టేటస్ మాత్రం ఉంపుడు గత్తే! పూర్వం రాజుల కాలంలో రెండవ భార్య అని అనేవారు. కానీ మనం ఆధునిక యుగంలో ఉన్నాం. బయట ఈ హీరోయిన్ల కోసం పీకలు కోసుకునే అభిమానులు ఉంటే, వారి లోంచి ఓ మంచి వాచ్‌డాగ్‌ను చూసుకోలేక పోతున్నారా వీళ్ళు? అసలు ఎందుకు ఇలా జరుగుతోంది? స్త్రీ తన తండ్రి దగ్గర భద్రత పొందుతుంది. పురుషుడు తన తల్లి దగ్గర భద్రత ఫీల్ అవుతాడు. అటాచ్మెంట్ కూడా కూతురికి తండ్రితోనే ఉంటుంది. ఈ సో కాల్డ్ హీరోయిన్లు తమకు తెలియకుండానే ఆ తండ్రి స్థానం కోసం వెతుకుతారు. తండ్రి అనగానే ఎక్కువ వయస్సు ఉండాలి. పెళ్ళై, పిల్లలు వున్నా పర్వాలేదు. మోసగాడైనా అభ్యంతరం లేదు. అంతే కాదు విఐపి సింగ్రోమ్ వలన ఈ హీరోయిన్లు పురుషుడిలో భర్త స్థానం వెతకరు. తండ్రి స్థానం వెతుకుతారు.

### ప్రేమ సినిమాలు ఎందుకు హిట్ అవుతున్నాయి?

కొన్ని ప్రేమ సినిమాలు భయంకరంగా ఫ్లాప్ అవుతున్నాయనుకోండి. అయినప్పటికి ప్రేమ సినిమాలే ఇంకా ఇంకా తీసి ఏదో చెబుదామను కుంటారే ఏమిటది? మనందరికీ 3 – 10 సంవత్సరాల మధ్య సబ్ కాన్షియస్ మైండ్‌లో చాలా ఇమేజెస్ ఏర్పడతాయి. మీకు ఇప్పుడు 70 ఏళ్ళు. అయినప్పటికీ ఏదైనా ప్రేమ సన్నివేశం, ప్రేమ వర్ణనా, ప్రేమ పాట..... ఇలాంటివి చూడగానే, వినగానే సబ్ కాన్షియస్ మైండ్‌లో ఆ ఇమేజ్‌లు ట్రిగ్గర్ అయ్యి మనసుకు ఆనందాన్ని, హాయిని, ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తాయి. కాబట్టి ప్రేమ

#### జోక్ - మందులు పనిచేస్తున్నాయి

20 సంవత్సరాల క్రితం రిటైర్ అయ్యి ఇప్పుడు 80 సంవత్సరాలున్న ఇద్దరు మాజీ సైనికులు ఓ పెళ్ళిలో కలిసి ఇలా మాట్లాడుకుంటున్నారు. "ఒరేయ్ మనం సైన్యంలో ఉన్నప్పుడు ఆడవారి మీదనుండి దృష్టి మరల్చడానికి మాత్రలు ఇచ్చేవారు కదా, అవి ఇప్పుడు పనిచేస్తున్నాయిరా"

### చమట - నోరు వాసన

చాలా మంది స్త్రీ, పురుషులు చమట వాసన లేదా నోరు వాసనతో పక్కలోకి చేరిపోతారు. ఇది శృంగారానికి పూర్తి అడ్డుగోడ. ప్రస్తుత ఆధునిక యుగంలో శారీరక శ్రమ తగ్గిపోయి నూడుల్స్, పిజ్జాలు, ఐస్‌క్రీములు, ఫ్రైడ్ చికెన్లు, సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ అయిపోవడం వలన ఈ నోటి దుర్వాసన, బ్యాడ్ బాడీ ఓడర్ చాలా ఎక్కువైపోయింది. కాబట్టి శృంగారం మీద మక్కువ తెచ్చుకొని 12-13 సంవత్సరాలు వచ్చిన దగ్గర నుంచి ఈ వాసనలు ఏవీ లేకుండా చాలా జాగ్రత్త పడాలి. ఒక్కసారి ఈ ముసలి వాసన మొదలైతే సెక్స్ తా! బాడీ ఓడర్‌ను గుర్తించడం ఎలా? ఓ బస్సు ఎక్కి స్త్రీల వైపు నుండి దిగండి. ఓ పార్టీలో గుంపుగా మాట్లాడుకుంటున్న స్త్రీల ప్రక్క నుంచి వెళ్ళండి. మీకు తెలియకుండానే ఒళ్ళు వేడెక్కుతుంది. స్త్రీల బాడీ ఓడర్ ముక్కుకు తగలగానే అసంకల్పితంగా ఎండార్ఫిన్ (మత్తు హార్మోన్) రిలీజ్ అవుతుంది. ఆ సువాసన మొగవాడిని నిస్తేజితుని చేస్తుంది. అదే సమయంలో పురుషుల బాడీ ఓడర్ స్త్రీలకు అంత త్వరగా కిక్ ఇవ్వదు. దీనికి కారణం వారికి సెక్స్ ప్రేరేపిత బిందువులు శరీరమంతా ఉండడమే! కాబట్టి, పెళ్లి అవ్వగానే మొగవాడు రిలాక్స్ అయిపోకుండా ఈబాడీ ఓడర్ నిలబెట్టుకోవడానికి వివిధ రకాలైన జాగ్రత్తలు జీవితాంతం తీసుకోవాలి. స్త్రీ పురుషుల నుంచి వచ్చే ఈ దుర్వాసనలు అమెరికా వర్క్ కల్చర్‌లో ఓ పెద్ద సమస్య. ముఖ్యంగా ఇండియన్స్ నుంచి..సారీ.

**జోక్ - Try Weakly**

ఒక డాక్టర్ గారు క్లాస్ రూమ్‌లో విద్యార్థులకు మొగవాడి సెక్స్ గురించి ఇలా చెబుతున్నారు.

20-40 మధ్య TRI WEEKLY.

40-60 మధ్య TRY WEEKLY.

60 తరువాత TRY WEAKLY.

**ఒకప్పటి సమరం పేజీలలో ... జోక్**

"డాక్టర్ గారు నాకు కమల్ హాసన్ అంటే చాలా పిచ్చి. నాకు ఈ మధ్యనే పెళ్ళి అయ్యింది. మా వారు చేస్తున్నప్పుడు నేను కళ్ళు మూసుకొని కమల్ హాసన్ నే ఊహించుకుంటున్నాను. ఇలా చెయ్యడం తప్పా?"

"ఎంత మాత్రము తప్పు కాదమ్మ. చెప్పుకోరు గానీ అందరు ఆడవాళ్ళు అలానే చేస్తూ ఉంటారు. ఇలా చెయ్యడం మంచిది. కొన్నాల్లకు కమల్ హాసన్ బోర్ కొడితే వేరే హీరోకు మారిపోవచ్చు. కానీ భర్తను మార్చాలన్న ఆలోచన రానీయకు. సెక్స్ విషయంలో భర్తకు బాగా సపోర్టు ఇవ్వవచ్చు. ఈ విషయం భర్తకు తెలిస్తే ఇష్టపడకపోవచ్చు. జాగ్రత్త వహించు."

## బాడీ ఓడర్

కొంత మంది పురుషులు తాము ఎక్కువ మంది స్త్రీలతో రమించామని చెబుతుంటారు. అది నిజమనుకుంటే వారి బాడీ ఓడర్ ఖచ్చితంగా స్త్రీలను రెచ్చగొడుతుందన్నమాట. మొదటగా బాడీ ఓడర్, నోటి దుర్వాసన వున్నవాళ్ళు – కలబంద తొక్క తీసి పరగడుపున తినాలి. తిండికి, తిండికి మధ్య ఏమీ తినకూడదు. మంచి నీళ్ళు మాత్రమే త్రాగాలి. సెల్ఫ్ కంట్రోల్ లేకపోతే, రుచికి మాత్రమే జంక్ ఫుడ్ తినాలి. ఎక్కువ ఆకలిగా ఉండరాదు. ఆకలి ఎక్కువైతే కనపడినవి, కనపడినట్లు తినేస్తాం. ఆహారంలో పసుపు ఎక్కువగా వాడాలి. ఇంతే కాకుండా, సాధారణ వ్యక్తుల ఎక్సర్‌సైజుల కంటే రెండు, మూడు రెట్లు ఎక్కువ చెయ్యాలి. అంటే ట్రిప్ కు గంట చొప్పున రోజుకు రెండు సార్లు ఎక్సర్‌సైజ్ – వాకింగ్ చెయ్యాలి. ఇది కాకుండా అవసరమైతే 3 సార్లు బ్రష్ చేసుకోవాలి. మౌత్ వాష్ వాడాలి. Park Avenue (Raymonds) - Eau De Cologne నీళ్ళలో కలిపి స్నానంచేస్తూ ఉండాలి. మార్కెట్‌లో దొరికే బాడీ స్ప్రేలు తక్కువ స్థాయిలో వాడాలి. నిత్యం ఉతికిన బట్టలే వేసుకోవాలి. ఇలా.... శృంగారమంటే మాటలా? స్త్రీలు మనమంటే పడి చచ్చిపోవాలంటే జోక్ కాదు. మనకు తెలిసి జెమినీ గణేశన్‌కు, సల్మాన్‌ఖాన్‌కు ఆశక్తి ఉంది. డబ్బు సరిపోక పోడవం వలన మనం ఈ పెళ్ళి అనే జంఝాటం పెట్టుకున్నామేమో! స్త్రీలు కూడా పైన చెప్పిన విషయాలకు సమాంతరంగా జాగ్రత్తలు అవలంబించి మరింత అందంగా తయారవ్వాలి.

### శృంగార సంభాషణ

కడుపుతో ఉన్న భార్య : "డాక్టర్ ఏ వాసనా పడటంలేదు. వాంతి వచ్చేటట్టుగా ఉంటోంది"

ప్రక్కనున్న భర్త : " మరి మొగుడు వాసన పడుతోందా"

భార్య భర్త వైపు తిరిగి : "మీవాసన పడింది కాబట్టే కడుపు వచ్చింది"

### పోట్లాటను సుందరంగా మలచుకోవడం

"పాలు అమ్ముకోవడం తెలుసుగాని, పిల్లాడికి పాలు పట్టడం తెలీదు. చూడు ఎలా కక్కుకున్నాడో?"

(పోట్లాటకు నాంది. అదే ఆఫీసర్ భార్య అయితే? పర్వాలేదు మేడం. నేను పిల్లాడిని ఎత్తుకుంటాను మీరు వెళ్ళి చీర కడుక్కుని రండి అని అంటాం)

"పెళ్ళి చూపుల్లో నన్ను చూసి నా పాలకోసమే కదా నన్ను పెళ్ళిచేసుకున్నది. ఇప్పుడు ఇలా అంటారేమిటి?"

(భర్త పోట్లాట ప్రారంభిస్తునాడు అని గ్రహించి, ఆమె సుందరంగా గొడవను పక్క దారి పట్టించింది. నా పాల కోసమే కదా అనే మాటలో రెండు అర్థాలు ఉన్నాయి)

## సిల్లీ రిచ్‌వల్స్

ఈ పుస్తకంలో చెబుతున్న రిచ్‌వల్స్ వల్ల ఉపయోగముందా? చాలా సింపుల్ ఆన్సర్ ఉపయోగముంది. ఎలా? మీరు భర్త అయితే వేరే స్త్రీతో ఇటువంటి రిచ్‌వల్స్ ఆట ఊహించుకోండి. చాలా థ్రిల్లింగ్ గా ఉంటుంది. మీరు భార్య అయితే వేరే పురుషుడిని ఊహించుకోండి. అసలు ఈ ఊహే అద్భుతంగా లేదూ? ఈ రిచ్‌వల్స్ ఫలితం వెంటనే కనపడదు. మీకు ఆల్రెడీ 40 దాటాయి. భార్య భర్తలు ఇంకో 40 సంవత్సరాలు కలిసి బ్రతకాలి. అటువంటప్పుడు ఇటువంటి డోనట్స్ జీవితంలో వుండి తీరాలి. ఈ రిచ్‌వల్స్ వల్ల మెల్లమెల్లగా సాంద్రతను సంతరించుకుంటాయి. ఇంట్లో వాళ్ళతో పేకాట రంజుగా ఉండదు అని అనుకుంటూ ఉంటే, కొన్నాళ్ళకు తమ భాగస్వామితో డాక్టర్ల చుట్టు తిరుగుతూ రిచ్‌వల్స్ చెయ్యడానికి కూడా టైం ఉండదు. జాగ్రత్తగా ఈ రోజు నుంచే మనస్సు లగ్నం చేసి, పార్టనర్‌తో సుఖించండి. మనం అప్పుడప్పుడు దేవాలయాల్లోను, బస్సుల్లోను, రైళ్ళల్లోను చూస్తూ ఉంటాం. ఒక పురుషుడు వేరే స్త్రీని కొన్ని సెకన్ల పాటు ఎక్కడో అక్కడ టచ్ చేసి తాదాత్మ్యత పొందుతూ ఉంటాడు. ఆ స్త్రీ కూడా ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ, పెద్దగా పట్టించుకోదు. ఇవి రిచ్‌వల్స్ కాక మరేమిటి? అదే పనిని మిమ్మల్ని ఇంట్లో చెయ్యమంటున్నాను.

### జోక్ - అంతా నిజాలే

భార్య భర్తని కొట్టింది

భర్త : నిజంగా కొట్టేవా? సరదాగా కొట్టేవా?

భార్య : సరదాగా

భర్త : సరదాగానే కదా, పర్వాలేదులే

భార్య : అయితే, నిజంగా కొట్టేను ఏంచేస్తారు?

భర్త : మన దగ్గర సరదాలు పనికిరావు

### జోక్ - భార్యను చంపడం ఎలా?

రామాశృంగారం తన డాక్టర్ స్నేహితుడితో “నా భార్యను చంపడానికి ఏవైనా మాత్రలు ఉంటే ఇవ్వు” అని అడిగేడు.

దానికి ఆ డాక్టర్ “ఈ 30 మాత్రలు రోజుకొకటి ప్రొద్దున్న కాఫీలో నీ భార్యకు కలిపి ఇవ్వు. తరువాత రోజుకు ఆరుసార్లు ఆమెతో సెక్స్ చెయ్యి. 30వ రోజున ఆమె టపా కట్టకపోతే నా మీద ఒట్టు” అని అన్నాడు.

కొన్నాళ్ళ తరువాత ఈ డాక్టర్ ఏదో కాన్ఫరెన్స్ కోసం గోవాలో ఓ హోటల్‌లో దిగేడు. అక్కడ లాబీలో రామాశృంగారాన్ని చూసి కంగారుపడ్డాడు. కళ్ళలో ప్రాణాలు పెట్టుకొని, చిక్కి శల్యమై శవంలా వున్నాడు.

“ఒరేయ్ ఏమైంది? ఇలా అయిపోయా వేమిటి?” అని ఆదుర్దా గా అడిగేడు డాక్టర్

దానికి రామశృంగారం ఆనందంగా “కంగారుపడకు. ఎల్లుండి నా భార్య చనిపోతుంది.” అని అన్నాడు.

### భార్యా భర్తల పోట్లాటలు?

ఈ ప్రపంచంలో కారణం లేకుండా లాభం ఆశించకుండా purpose లేకుండా గొడవ పడేది భార్యా భర్తలు మాత్రమే! అసలు భార్య భర్తలు మధ్య గొడవ ఎందుకు వస్తుంది? వెరీ సింపుల్, తమ ఆధిపత్యం అవతల వారిమీద చూపెడదామని. పెళ్ళి ద్వారా భాగస్వామిని తన కట్టడిలో ఉంచాలని సొసైటీ నిర్దేశిస్తుంది. సొసైటీ నిర్దేశనను పునాది గా తీసుకొని, అవతలివారి మీద అధికారం చలాయించడమే పోట్లాట! పోట్లాటకు రెండవ ముఖ్య కారణం అవసరం తెలుసుకోక పోవడం. తామెందుకు కలిసి జీవిస్తున్నాం? తమకు కావలసింది ఏమిటి? తమ బాధ్యతలు ఎంత? మొదలగు అవసరాలు తెలుసుకోలేకపోవడం. ఈ రకమైన పోట్లాట ఓ ముఖ్యమంత్రితో పెట్టుకుంటామా? నెమ్మదిగా చెబుతాము. అర్థం అయ్యేటట్లు చెబుతాం. అయినా అర్థం చేసుకోకపోతే అరవం. వొదిలేస్తాం. ఈ నైజం భార్య భర్తలు తమ పోట్లాటలో చూపించాలి. అసలు భార్య భర్తలు రూమ్ మేట్లలాగా ఉండాలి. ఒకరి కప్పు ఒకరికి అందించుకోవాలి తప్ప, ఒకే కప్పులో ఇద్దరూ టీ త్రాగకూడదు. అనవసరంగా ఇద్దరూ ఒకే కప్పులో తాగుతారు. అది చిలికి చిలికి గాలివాన అవుతుంది. ఎందుకంటే అవతలివారి నుండి expectations మొదలౌతాయి. ఆశించడం మొదలవ్వగానే అధికారం మొదలవుతుంది. అదే రూమ్‌మేట్స్ ని చూడండి. కొంతసేపటికి అవతలివారి స్పేస్‌లోకి దూరరు. కానీ భార్యాభర్తలు తమకు అధికారం, అర్హత ఉన్నాయను కొని అవతలి వారి స్పేస్‌లోకి దూరతారు. ఎవరైతే ఈ సూక్ష్మమైన విషయాన్ని గ్రహిస్తారో వారి సంసారంలో పోట్లాటను నిర్మూలించలేము గాని, పోట్లాటను సుందరంగా మార్చుకోవచ్చు.

**జోక్ - ఫెవికాల్**

"ఎంత కొత్తగా పెళ్ళైతే మాత్రం, ఒరేయ్ టింకూ, రాత్రి వొచ్చిన అంకుల్ వాళ్ళ గది తలుపు కొట్టు. మధ్యాహ్నం 12 అయ్యింది ఇంకా లేవలేదు"

"అమ్మా రాత్రి అంకుల్ వేజలైన్ అడిగితే పొరపాటున ఫెవికాల్ ఇచ్చానమ్మా"

**పోట్లాటను సుందరంగా మలచుకోండి**

"చూసేవా కట్నం తీసుకోకుండా నిన్ను పెళ్ళి చేసుకున్నాను. నేను ఎంత గొప్ప మొగాడినో!"

"ఒంట్లో పవర్ తక్కువ కాబట్టి రేటు జీరోకు పడిపోయింది. మొగాడట మొగాడు"

"అమ్మ నీయమ్మ ఎంత మాట అన్నావు. పద బెడ్‌రూమ్‌కి నీ పని చెప్తాను."

## HIV Virus

హెచ్.ఐ.వి. వైరస్ కు మందు కనుగొనబడింది. ఓ బీపి లాగ, ఓ షుగర్ లాగ హెచ్.ఐ.వి. మందులు జీవితాంతం వేసుకోవాలి. బీపీకి, షుగర్‌కి మనం ఎలా బయపడటం లేదో హెచ్.ఐ.వి.కి కూడా మనం బయపడవలసిన అవసరంలేదు. చేయవలసిందల్లా గొంతు విప్పి డాక్టర్ దగ్గర ఈ విషయం చెప్పడమే. సుమారు 1985లో ప్రారంభం అయిన హెచ్.ఐ.వి. ఓ ఇరవై సంవత్సరాలు భయపెట్టింది. ఆ కాలంలో కొన్ని ఫ్యామిలీలు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నాయి కూడా. ఎక్కడో కెలికి ఉంటాడని వెటకారంగా మట్లాడు తుండేవారు. అసలు పురుషుడి వలన స్త్రీకి హెచ్.ఐ.వి. వొస్తుంది. కానీ, స్త్రీ వలన పురుషుడికి రాదు. నేననుకునేది పురుషుడే ఎక్కువ మంది స్త్రీలతో రమించడానికి ఇష్టపడతాడు. సింగిల్ పార్టనర్ డబుల్ పార్టనర్.... ఇలా బోర్ కొట్టి వెరైటీ బ్లూ ఫిల్ములు తియ్యాలని జంతువులతో సెక్స్ మొదలుపెట్టేడు. కోళ్ళతో, కుక్కలతో...... ఇలా నైజీరియా కోతులతో సెక్స్ చెయ్యడం వలన హెచ్.ఐ.వి. స్టార్ట్ అయ్యింది. ఫండమెంటల్‌గా దీనికంతటికీ కారణం పేదరికమే! ఏమైనప్పటికీ అంత్య నిష్ఠూరం కంటే ఆది నిష్ఠూరం మేలు. మల్టిపుల్ పార్ట్‌నర్స్ ఉంటే కండోమ్‌లను ఆవశ్యం చేసుకోండి.




**పొట్లాటను సుందరంగా మలచుకోవడం**

“ఏవండీ మీ అమ్మ చూడండి అన్నీ రెండో కొడుక్కే దొబ్బెడుతోంది. ఆఖరుకి కూర కూడా నా కోసం ఉంచడంలేదు.” (గొడవకు నాంది. తన జీవితంలో ఏది ముఖ్యమో తెలుసుకోకపోవడం)

“ఆమె పగ నీ మీద కాదు. నా మీద. నిన్న బాగా వాయించే మొగుడు వచ్చేడని. రెండో వాడికే పెడుతోంది. నువ్వు చిక్కి శల్యమైతే నాకు సెక్స్ మీద ఇంటరెస్ట్ పోతుందని ఆమె అనుకుంటుంది. (తల్లి ప్రవర్తన బాధగా వున్నా, అర్థం చేసుకోవాలి)

## పురుష అహంకారం

75% ఇండియన్ బ్లూ మూవీలలో పురుషుడు (భర్త కావచ్చు) ఓ స్త్రీని (తన భార్య కావచ్చు) ఇష్టం వచ్చినట్లు ఆడుకుంటాడు. ఆమెను పూర్తి నగ్నంగా చిత్రీకరించి కెమెరాను సీక్రెట్ పార్ట్‌ల దగ్గర పెడతాడు. ఆమె సిగ్గు పడుతున్నా, భయపడుతున్న, ఆమె జుగుప్స చూపెడుతున్న అతను పట్టించుకోడు. పైగ తన మొహం వీలయితే, తన శరీరం కెమెరాలో పడకుండా జాగ్రత్త పడతాడు. తన మొరటు తనంతో, వింత వింత పోకడలతో, విపరీతమైన పద్ధతులతో ఆమెకు బాధ కలిగిస్తున్నా పట్టించు కోకుండా ప్రవేశపెడతాడు. దీనిబట్టి ఏమిటి అర్థం అవుతోంది? స్త్రీ ఒక వెంట్రుకతో సమానం. రేపొద్దున్న ఈ వీడియో బయట పడి, స్నేహితుల దగ్గర, బంధువుల దగ్గర పరువుపోతుందని అనుకుంటే ఆమెను నిర్లాక్షణ్యంగా వొదిలి వెయ్యచ్చు. బయటపడనంత కాలం ఆమె మీద రెచ్చిపోవచ్చు. అంతవరకు ఆమె, తనకు కంచం, మంచం సమకూరుస్తుంది. స్త్రీకి వ్యక్తిత్వం, ఇష్టాయిష్టాలు, గౌరవం, సిగ్గు వుంటాయని వాటిని అగౌరవించకూడదన్న విషయం ఈ పురుషులకు నిర్ద్వందంగా తెలియదు.

## నెగిటివ్ భార్యలు

చాలా మంది భార్యలు నెగిటివ్ భార్యలు. తమ భర్త అంత సమర్ధుడు కాడని నమ్ముతుంటారు. ఆటోలో వెళ్తూ, ఆ డ్రైవర్ ఆటోను ఎంత చెత్తగా నడుపుతున్నా నిశ్చింతగా ఉండగలుగుతారు. కానీ స్కూటర్ మీద భర్త వెనకాల నమ్మకంతో కూర్చోలేరు. భర్త పని సాధించుకొని రాలేడని, త్వరగా నష్టపోతాడని, మాట్లాడడం రాదనీ ...... ఇలా ఉంటాయి భార్య ఆలోచనలు, బాడీ లాంగ్వేజ్. అందువల్లే భర్తకు సంబంధించి ప్రతి విషయంలోనూ భార్య దూరిపోతుంది. పోనీ నువ్వు చేసుకురా అంటే... మీరు మొగాళ్ళు అని వెనకడుగు వేస్తుంది. నెగిటివ్ భార్యలు ఎంతమంది ఉన్నారో నెగిటివ్ భర్తలు కూడా సరి సమానంగా ఉన్నారు. తమ తండ్రి దగ్గర దొరికినంత భద్రతను భర్త దగ్గర వెతకడంలో భాగంగా స్త్రీలు నెగటివ్‌గా మారుతారు. కీడు ఎంచేక, మేలు ఎంచాలన్న విషయమే మరిచిపోతారు. జోక్ ఏమిటంటే నెగటివ్ భర్తలతో స్త్రీలు అడ్జెస్ట్ అయినట్లే, నెగటివ్ భార్యలతో పురుషులు అడ్జెస్ట్ అవుతారు.

### సార్ .... నమస్కారం

సార్ మా ఆవిడ పిచ్చి ముండ. దానికి ఏమీ తెలియదు. ఈ శృంగారం, సెక్స్ అసలు తెలియదు. ఇద్దరు పిల్లలు. ఉద్యోగం కుడా చేస్తోంది. ఒక చట్రంలో వుంటుంది. అందులోంచి బయటకు రాదు. ఇప్పుడు నేను పిలిచి, రావే శృంగారం, ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేసుకుందాం అంటే చెప్పిచ్చి కొడుతుంది. అప్పుడప్పుడు నీ క్రింద నలుగుతున్నాను కదా 'చాలదా ఆ సెక్స్' అని అడుగుతుంది.

సార్ మా ఆయన ఓ చవట. వాడనుకున్నదే వాడికి అర్థం అవుతుంది. మనం ఏం మాట్లాడినా అలాగే అంటాడు, కానీ పట్టించుకోడు. వొట్టి మొద్దు రాచ్చిప్ప. వాడు కోపం తెచ్చుకోడు. కాని మనకు బీపీ తెపిస్తాడు. ఆఖరికి సెక్స్‌లో Woman on Top అన్న ఒప్పుకోడు. చెప్పుకింద తేలులా క్రిందే వుండి ఎంజాయ్ చెయ్యాలి. అంతెందుకు ఫ్రెంచ్ కిస్ అంటే తెలీదు జఫ్ఫా గాడికి. ఇలాంటి శుంఠకి శృంగార సంభాషణలు, 69 పొజీషన్‌లు.... మాస్టారూ పుస్తకాల్లో రాసుకోండి.

ఇటువంటి వారికి నా నమస్కారం.

### మనిషికి చావు లేదా?

Yes. మనిషికి చావు లేదు. సైన్స్ ఎప్పుడో ఈ విషయాన్ని Theoretical గా నిరూపించి, దేవుడిని జయించింది. రాక్ ఫెల్లర్ ఇన్స్టిట్యూట్ వాళ్ళు 1930లోనే కోడి యొక్క సెల్‌ని తీసుకొని, దానికి పోల్యూషన్ తగలకుండా గాజు పెట్టెలో భద్రపరిచి, కరెక్ట్‌గా సరిపడినంత ఆక్సిజన్, ఆహారం, తదితరాలు ఇవ్వడం మొదలు పెట్టేరు. ఒక సాధారణ కోడి మన ఎన్విరాన్మెంట్‌లో 12 ఏళ్ళు బ్రతుకుతుంది. ఈ ప్రత్యేకమైన పరిస్థితులలో మాలిన్యాలు లేకుండా 30 ఏళ్ళు బ్రతికింది. ఆ కోడి సెల్ ను ఎంతకాలమైనా అలా బ్రతికించగలమని conclude చేసి, చాలా డబ్బు, టైం, మెన్ పవర్ ఖర్చుఅవుతుందని ఆ Experiment అక్కడితో ఆపేరు.

మనిషి ఈ కుళ్ళు ఎన్విరాన్మెంట్‌లోనే 70–80 ఏళ్ళు బ్రతుకుతాడు. 100–150 బ్రతికి సాధించేది ఏమీ లేదు. ఐన్‌స్టీన్ లాంటి మేధావులను నివసింపజేస్తే లాభం. కాబట్టి మనిషి చావు optional, default కాదు.

### Success

సక్సెస్ విషయానికి వస్తే విజయవంతంగా స్త్రీకి సంతృప్తి కలిగించి తాను అంగజం పొందడం అనేది కూడా చాలా సందర్భాలలో మొగవాడు ఫెయిల్ అవుతాడు. కార్యక్రమం కొనసాగుతున్నప్పుడు మొబైల్ మ్రోగడం, దాని వలన సడెన్‌గా స్తంభన డౌన్ అవ్వచ్చు. లేదా కాలింగ్ బెల్ మ్రోగవచ్చు. ఇలా ఏదోఒక బాహ్య సంఘటన వలన ఉద్రేకం చల్లారి పోవచ్చు. తరువాత కష్టపడి చేసినా, Performance Anxiety వలన అనుకున్నంత జయం రాదు. అంతే కాదు. ఒకసారి అంతా ప్రిపేర్ అయ్యి ఇద్దరూ సంసిద్ధులయ్యాక ఎవరో ఒకరికి తగినంత మూడ్ రాదు. అయినప్పటికీ ఎలాగైనా కొనసాగించాలనుకుంటే ఫైల్యూర్ తప్పదు. ముఖ్యంగా 40 తరువాత ఈ పరాభవం చాలా సార్లు జరుగుతుంది. ఈ సక్సెస్ రాకపోవడాన్ని తలకెక్కించుకోకుండా, ఆ రోజుకు ఫోర్‌ప్లే, ముద్దులతో గడిపెయ్యాలి.

Continuous Failure will eventually lead to disinterest in Sex. ఇలా ఫెయిల్ అవ్వడం సర్వసాధారణం. మరిచిపోవద్దు. There is no Success in Sex.

### Exercise - Long Duration of Sex

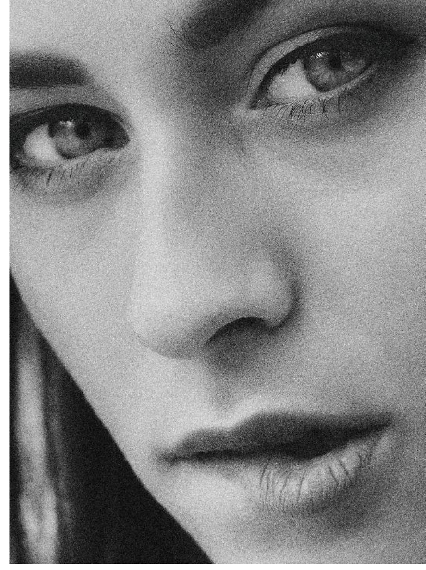
Long Duration of Sex అంటే ఇష్ట పడేవాళ్ళు ఈ ఎక్సర్‌సైజ్‌ను భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ తమ జీవితంలో భాగం చేసుకోవాలి. 3 కిమీల జాగింగ్ లేదా 20 నిమిషాల స్విమ్మింగ్. ఇక్కడ ముఖ్యం ఆయాసం రావడం. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం. నా దగ్గర సమాధానాలు లేని ప్రశ్నలు – 365 రోజులు ఎలా చేస్తామండి? నేను చేస్తాను సరే. నా పార్టనర్ జాగింగ్ కు రాదే? వారం లో రెండు రోజులు చేస్తే సరిపోదా? జాగింగ్ కు బదులు బరువులు మోస్తా, వర్క్ అవుట్‌లు చేస్తా? కాబట్టి Long Duration of Sex అన్నది పెళ్ళైన కొత్తలో మాత్రమే దొరుకుతుంది. ఏం చేస్తాం?

## Exercise
## Multiple Orgasms for Men

అసలు అంగజం అంటే అర్థం ఏమిటి? వివరించడం చాలా కష్టం. శరీరం, మైండ్ ఏక కాలంలో రిలాక్స్ అయ్యే ప్రక్రియ. మొత్తం శరీర కండరాలు ఆకస్మిక చైతన్యం కలిగి వేగంగా గుండె కొట్టుకోవడం, వేగవంతమైన ఉచ్వాస-నిశ్వాసలు. ఇవి శరీరక మార్పులు. అదే సమయంలో మెదడు ఆనంద డోలికల్లో ఓలలాడి, హాయిని నింపుకుంటుంది. ఇంతటి స్వర్గం ఒక్క మానవులకే స్వంతం. మిగతా జీవులకు చాలా కొద్ది సెకన్లు మాత్రమే ఈ ఆనందం కేటాయించబడింది. ఇటువంటి ఆనందం మొగవాడు ఒకే కలయికలో ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు పొందడం ఎలా?

ముఖ్యంగా మొగవాడు గ్రహించవలసింది అంగజంవేరు, అంగస్థంబన వేరు. మొదటిది మెదడుకు సంబంధించినది. రెండవది శరీరానికి సంబంధించినది. మొగవాడు స్ఖలనం ద్వారా అంగజం పొంది, కాసేపు నిద్రకు లోనౌతాడు. దీనిని Point of No Return అని అంటారు. ఆ Point of No Return కు ముందే అంగజం వొస్తుంది. దాన్ని పతాకం చెయ్యడానికి, ఉదృతం చెయ్యడానికి ముందుకు ప్రొసీడ్ అయిపోతాడు. ఈ ఎక్సర్సైజ్ ముఖ్య భాగం ఆ పాయింట్ ఆఫ్ నో రిటర్న్ కు ముందు తొలగిపోయి, 30 సెకన్లు పాటు బ్రీతింగ్ ఎక్సర్సైజ్ చేసి మళ్ళీ ఆట కొనసాగించాలి. ఈ ప్రయాసలో ఎక్కడా స్కలించకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఇది చాలా ప్రాక్టీస్ మీద అబ్బే గుణం.

## Exercise
## Multiple Orgasms for Women



కొంత మంది స్త్రీలు ఒకే కలయికలో చాలా సార్లు అంగజం పొందుతారు. భర్త పెళ్ళైన మొదటి నెలలోనే భార్య యొక్క బాడీని, స్థితిని గ్రహించగలగాలి. ఆమెకు ఏ విదంగా గిలిగింతలు కలుగుతున్నాయో తెలుసుకోవాలి. భర్త ఇగో ఫీల్ అయ్యి బిగుసుకుపోతే ఇంతే సంగతులు. ఆమెను లాలించి, బుజ్జగించి విషయాన్ని రాబట్టాలి తనకు పలుసార్లు అంగజం వొస్తుందని ఆమెకు తెలియదు! ఇంతకూ ఆమె అన్ని సార్లు అంగజం పొందేటట్లు భర్త Perform చెయ్యగలడా? Impossible. కాబట్టి Exercise ఏమిటంటే. భర్త తనని తాను కంట్రోల్ చేసుకుంటూ, ఫింగరింగ్ చెయ్యాలి. ఆమె బాడీ సెన్సెస్ ఎక్కడ ఉన్నాయో వాటిని మృదువుగా స్పృశించాలి. ఆమె శరీరంతో రకరకాల విన్యాసాలతో ఆమె బాడీతో ఆడుకోవాలి. ఇలా ప్రతి సందర్భంలోనూ ఆమెకు అంగజం పొందే అవకాశం ఇవ్వాలి. ఆఖరున తాను ప్రవేశించి ఇద్దరూ తృప్తి చెందాలి. ఇంత టైం, ఓపిక లేకపోతే చివరకు మిగిలేది 'కాలకృత్యాలే'.

### నిజంగా సెక్స్ అంత బావుంటుందా...?

మీరు ఇప్పటికి ఓ 40000-50000 సార్లు కాఫీయో, టీయో తాగి ఉంటారు. అందులో అద్భుతమైన కాఫీలు గాని, టీలు గాని ఎన్ని గుర్తు వున్నాయి. ఓ ఐదో, పదో గుర్తు వుంటాయి. అయినా నిద్రలేవగానే కాఫీ, టీ పడాల్సిందే. సెక్స్ కూడా ఇంతే! మొదట కొన్ని సార్లు సెక్స్ ఉత్తేజ పరుస్తుంది. తరువాత రొటీన్ అయి పోతుంది. ఎప్పుడైతే రొటీన్ అయ్యిందో, అప్పుడు బోర్ కొట్టడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ పుస్తకం ముఖ్య ఉద్దేశ్యాలలో మొదటిది సెక్స్‌ను రొటీన్ నుంచి తప్పించడం. రెండవది 40 తరువాత శృంగారాన్ని ఎలా కంటిన్యూ చెయ్యడం? మొదటి విషయానికి వస్తే పార్టనర్‌ను మార్చలేము. కాబట్టి ఎన్విరాన్మెంట్ ను మార్చగలగాలి. ప్రతి వారం ఔటింగ్‌కు వెళ్ళి, నిత్య దంపతుల్లా, కొత్త పరిసరాల్లో రెచ్చిపోగలిగితే ఎక్కువసార్లు Let us say – ఓ 50 సందర్భాలు గుర్తు ఉంటాయి. ఆ జ్ఞాపకాల పరంపరే – జీవితానికి, ఆరోగ్యానికి పునాది. రెండవ విషయానికి వస్తే 40 తరువాత ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన ఎక్సర్‌సైజులు లేదా మీకు తోచిన కొత్త ప్రక్రియలు చేస్తూ ఉంటే – ఆ కామక్రీడలు ఒకటో, రెండో సంగమానికి పురి గొల్పుతాయి. ఖచ్చితంగా ఎక్సర్‌సైజులు శాంతిని హాయిని ఇస్తాయి.

**జోక్ - దేవుడి సృష్టి**

మేము స్కాలర్లగా వున్నప్పుడు – యూరినల్స్‌కు వెళ్ళిన ప్రతిసారి నేను వేసే జోక్, "దేవుడు దీన్ని రెండు పనులకు సృష్టిస్తే మనం 30 ఏళ్ళు వచ్చినా ఒకే పనికి వాడుతున్నాం."

**Joke - French Proverb - Don't be the Last Man**

ఫ్రాన్స్‌లో స్త్రీలు సెక్స్ విషయంలో కొంచెం విచ్చలవిడిగా ఉంటారు. అందువలన ఒక స్త్రీ పలు మొగవాళ్ళతో సంబంధాలు పెట్టుకుంటే – ఈ నానుడి వాడతారు. ఎందుకంటే ఆమెకు ఎప్పుడో బోర్ కొట్టి, ఈ సెక్స్ క్రీడను ఆపేద్దామని అప్పటికి తనతో సంబంధం ఉన్న పురుషుడిని పెళ్ళి చేసుకుంటుంది. అందుకే ఫ్రాన్స్‌లో ఇది చాలా ఫేమస్.

ఆశాజ్యోతి చాలా మందితో తిరిగింది. ఆ Process లో ఆమెకు అనుకోకుండా కడుపు వచ్చింది. అప్పుడు ఆమె ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించింది. ఆఫీస్ వారు ఆమెను వారించి, అప్పటికి లైన్‌లో ఉన్న ఆరోగ్యం నిచ్చి, ఆఫీస్‌లోనే పెళ్ళి చేసేరు. కొసమెరుపు ఏమిటంటే ఆశాజ్యోతి రిటైర్ అయిన పది సంవత్సరాలకు ఆరోగ్యం రిటైర్ అయ్యాడు. ఆఫ్‌కోర్స్ ఆమె వాలంటరీ రిటైర్మెంట్ పెట్టిందని ఆరోగ్యం అందరికీ చెప్పేవాడు.

**మగవాడు ఎందుకు చపలత్వాన్ని కలిగివుంటాడు?**

దేవుడు తన సృష్టిని పెంచుకోడానికి మొగవాడికి ఈ చపలత్వం అంటగట్టేడు. దీని వలన మొగవాడు ఎంత మంది స్త్రీలతో కలిస్తే, అంత ఎక్కువ మంది పిల్లలు పుడతారు. తద్వారా (దేవుడు యొక్క) సృష్టి పెరుగుతూ ఉంటుంది. కొత్తదనం కోరుకోవడం అనేది మానవ పురోగతికి నాంది. న్యూ సెర్చ్‌లో భాగంగా మానవుడు చంద్రుని మీద కాలు పెట్టేడు. సాహస ప్రవృత్తి, కొత్తదనం అనేవి మొగవానికి సహజాతాలు. ఈరెండిటి యొక్క కలబోతే, స్త్రీ విషయంలో చపలత్వం అయ్యింది.

స్త్రీ కి లేని ఈ దురలవాటు మొగవాడికి మాత్రమే ఉండటం వలన చపలత్వం అనే మాట పుట్టింది. చపలత్వం వున్న మొగవాడికి అపరాధ భావన (గిల్ట్ ఫీలింగ్) ఎందకు కలగదు? స్త్రీ కి సెక్స్ అన్న ప్రేమ అన్న ఒక్కటే. కానీ మొగవాడికి అవి రెండూ వేరువేరు. సాహస ప్రవృత్తి కలిగిన మొగవాడు ఎండ్ ఆఫ్ ది డే కి ఏదో సాధించాలని చపలత్వాన్ని అలవర్చుకుంటాడు. అంతే కాకుండా 15 – 40 సంవత్సరాల మధ్య మొగవాడు 24×7 సెక్స్ గురించే ఆలోచిస్తాడు. ఈ రకంగా మొగవాడు తన చాపలత్వాన్ని ఓ natural phenomenon గా తీసుకుంటాడు. ఓ పది మంది కుర్రాళ్ళు ఒక చోట కలిస్తే, ఎక్కువగా స్త్రీ గురించి, వారి అందచందాల గురించి, వారితో సెక్స్ గురించి, చాలా సునాయాసంగా మాట్లాడు కుంటూ ఉంటారు. దీని వలన మొగవారికి గిల్టీ ఫీలింగ్ కలుగదు. ఒకరిద్దరు వ్యక్తిత్వం మెరుగు పరుచుకోవడానికి తమకు కలుగుతున్న చపలత్వాన్ని అణిచిపెట్టి, గౌరవాన్ని హుందా తనాన్ని ప్రదర్శిస్తారు.

**Vacation Exercise**

ఇన్ని ఎక్సర్‌సైజ్ లు చెబుతున్నారు కదా! ఇవన్నీ ఎలా చెయ్యాలి? అసలే టైం ఉండటంలేదు. పైగా ప్రొద్దున్నే ఆఫీస్‌కు లేవాలి...ఇంతకీ మీరు నాకు ఏం చెబుతున్నారు? నా రొటీన్ మార్చుకోను, మీరుచెప్పే ఆ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు నా టైం–టేబుల్ లో జొప్పించలేను. అంటే ఏం చెబుతున్నారు? మాయా మంత్రం ద్వారా సుఖం రావాలి అని! ఇక్కడకు ఇది చదవడం ఆపి. విటాఎక్స్ గోల్డ్ వేసుకోండి. అసలు మీ పార్టనర్ గురించి మీరు ఆలోచించటం లేదు. మీకు సెక్స్ కావాలి గానీ అనుబంధం (తలుచుకుంటే తియ్యదనం) అక్కరలేదు. వెంటనే జాగాలు, అపార్టుమెంట్లు, వస్తువులు కొనడం ఆపి, వెకేషన్ ని ప్రారంభించండి. అక్కడ చెయ్యండి ఈ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు. డబ్బులు మిగుల్తాయని మీ పార్టనర్‌ని వేరే వ్యక్తితో వెకేషన్‌కి పంపగలరు. ఆలోచించుకోండి.

**ముద్దు ఎలా పెట్టుకోవాలి?**



అసలు ముద్దు అంటే చిన్న పిల్లలకు పెట్టినట్లు బుగ్గ మీద, చేతుల మీద కాదు. నోట్లో నోరు పెట్టి ఒకరి శక్తిని ఒకరు పీల్చుకోవాలి. దీనినే ఫ్రెంచ్ కిస్ అని అంటారు. ఇంతకీ ఈ కిస్ వలన లాభం ఏమిటి? ఒకరి లాలా జలం ఒకరు పీల్చుకోవడం వలన నూతన ఎనర్జీ సెకన్లలో ఉద్యుక్తమౌతుంది. ఆ శక్తి జంటను యవ్వన వంతులను చేస్తుంది. ఏజింగ్ ప్రాసెస్‌ను నెమ్మది చేస్తుంది. పార్టనర్ మీద మానసిక కంట్రోల్ లభిస్తుంది. మానసిక కంట్రోల్ అంటే అజమాయిషీ చెయ్యడం కాదు. ఆమె లేదా అతను గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండిపోవడం. దీనినే ప్రేమ అని పిలుచుకోవచ్చు. ఇంతకీ ఎంత లాలాజలం ఎక్స్చేంజ్ చేసుకోవాలి? సాధారణంగా ఒక ముద్దులో 2 – 5 మిలీ లాలాజలం మారుతుంది. ముద్దును దీర్ఘంగా, ఇష్టంతో, మక్కువతో, బలంగా పెట్టుకోవాలి. కనిష్టంగా 20 మిలీ రెండు ప్రక్కలా ఎక్స్చేంజ్ అవ్వాలి. ముద్దుకు ఇంతటి పవర్ ఉంది కాబట్టి నోటి దుర్వాసన లేకుండా చూసుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు, మసాలాలు, తిని ముద్దుకు ట్రై చేయకూడదు. నాకు తెలిసినంత వరకు ముద్దు ద్వారా ఎటువంటి వ్యాధులు సోకవు. ఎటువంటి germs ప్రయాణించవు. జ్వరంగా వున్నవాళ్ళని కూడా వాళ్ళకి ఇష్టమైతే ఓపిక ఉంటే ముద్దు పెట్టుకోవచ్చు. అంతవరకు ఎందుకు, మీరు మీ పార్టనర్‌ని కాకుండా వేరే వాళ్ళని ముద్దు పెట్టుకోండి. ఆ రుచి గమనించండి. ముద్దంటే చేదా – నీకా ఉద్దేశం లేదా అని సినారే ఎప్పుడో అన్నారు. దొంగ ముద్దుకు తీపి ఎక్కువ అన్న సామెత మనకు ఉండనే ఉంది. 40 తరువాత వారానికి రెండుసార్లయినా ముద్దులాడండి. 80 వరకు ఆ పని మీదే ఉండండి.

**కొన్ని పదాలు - వాటి అర్థాలు**

Phil (ఫిల్)
- Love

Philogynist (ఫిలోజినిస్ట్)
- (A man) fond of women

Misogynist (మిసోజినిస్ట్)
- (A man) hatred of women

Nymphomania (నిమ్ ఫోమేనియా)
- (A woman) sex with many men

Don Juanish (డాన్ వానిజమ్)
- (A man) Sex with many women

Satyriasis (సైటరాయసిస్)
- (A man) Sex with many women

Snugle (స్నగుల్)
– వెచ్చగా హత్తుకొను

Copulate (కాప్యులేట్)
- To engage in sexual intercourse

Intrigue (ఇంట్రిగ్)
- A secret love affair

Joie de vivre (జ్వాదా వీవ్‌కా)
- Joy of Living

### పెళ్ళికి వయస్సెంత ఉండాలి?

చట్టబద్దంగా పెళ్లికి వయస్సు మొగవారికి 21, ఆడవారికి 18. కానీ సెక్స్ కు స్త్రీ వయస్సు మొగవారి కంటే ఎక్కువ ఉండాలి. రాముడు కంటే సీత పెద్దది. కృష్ణుడు కంటే రాధ పెద్దది. మన నిత్య జీవితంలో కూడా చాలా మంది పురుషులు భార్యల కంటే చిన్నవారు. మొట్టమొదటగా సెక్స్ కోసం స్త్రీ కంటే పురుషుడి వయస్సు 5 నుండి 10 సంవత్సరాలు తక్కవగా ఉంటే బావుంటుంది. స్త్రీకి మెనోపాజ్ తరువాత గర్భం రాదని రూఢీగా తెలియడం వలన సెక్స్ కోరిక పెరుగుతుంది. అప్పుడు పురుషుడు తనకంటే చిన్నవాడైతే, హుషారుగా కార్యంలో పాల్గొనగలడు. అదే పురుషుడు స్త్రీ కంటే 5/10 సంవత్సరాలు పెద్ద ఉంటే మోకాలి నొప్పులతో బాధపడుతూ స్త్రీని సంతృప్తి పరచలేడు. పురుష ఆధిక్య సొసైటీలో తనకు వయస్సు అయిపోయాక సేవ చేయడానికి వీలుగా పెళ్ళికి, స్త్రీ వయస్సు తక్కువ ఉండాలన్న నిబద్దత ప్రవేశ పెట్టబడింది. అంతే కాకుండా స్త్రీకి భద్రతా భావన తనకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వాడి దగ్గర ఉంటుంది. ఇదంతా ప్రక్కకు పెడితే స్త్రీ పురషులకు మోకాలి నొప్పులు రావడానికి కారణం తగినంత సెక్స్ లేకపోవడమే. సెక్స్ కు కావల్సింది కోరిక తరువాత బలమైన మోకాళ్ళు మాత్రమే!

**Joke - Sorry. This is India**

ఎక్కడైనా కొంచెం ప్లేస్ కనపడితే ------ పాడు పడిపోయిన ఇల్లు, సగం Construction తరువాత ఆపేసిన ఇల్లు, సాయంత్రాలు ఎవరూ రాని వీధి.. ఇలా ఈ సీక్రెట్ ప్లేస్ ను అయితే సెక్స్‌కు వాడతారు లేదా స్వచ్ భారత్‌కు వాడతారు.

**జోక్ - ఎవరికి శిక్ష**

99 ఏళ్ళ వృద్ధుడు చనిపోయి యమలోకానికి ప్రవేశించాడు. యముడు ఆ వృద్ధుడు చేసిన పాప పుణ్యాలు బేరీజు వేసి --- కామంతో కాలిపోతున్న 18 ఏళ్ళ రంభ లాంటి అందమైన యువతిని పిలిచి -- ఆ వృద్ధుడితో “ఈ యువతిని సంతృప్తి పరచు” అని అన్నాడు. ప్రక్కనే ఉన్న చిత్రగుప్తుడు “ఇది ఆ వృద్ధునికి శిక్ష ఎలా అవుతుంది ప్రభూ” అని అడిగేడు. దానికి యముడు “శిక్ష అతనికి కాదు. ఆమెకు” అని అన్నాడు.

## ప్రేమ లోతు ఎంత?

ఇద్దరు ప్రేమికులు ఇంట్లో నుంచి పారిపోయి, ఓ అడవిలో చిక్కుకున్నారు. వారు దారి కోసం తిరుగుతుండగా, ఎవరో కట్టుకున్న ఫాం హౌస్ అడవిలో కనపడింది. ఆ ఫాం హౌస్‌లో లక్కీగా ఎవరూ లేరు. పైగా వీరికి ఓ 30 రోజులకు సరిపడ అన్ని వసతులు వున్నాయి. కానీ టీవి, మొబైల్, ఇంటర్నెట్‌లు లేవు. ఆ ఇద్దరు ప్రేమికులు విచ్చల విడిగా, అడ్డు అదుపు లేకుండా ఇష్టం వచ్చినట్లు ఎంజాయ్ చేసేరు. ఓ నెల దాటేక ఫాం హౌస్ ఓనర్సు వెకేషన్ కు వచ్చి వీరిద్దరిని చూసి తమ జీప్‌లో వారిని వెనక్కి పంపించేసేరు. వారు జీప్ దిగేక ఏమి జరుగుతుంది? ఊహించగలరా?

ఇద్దరూ జీప్ దిగి ఎవరి ఇంటికి వారు వెళ్ళిపోయి, ఇంట్లో చెప్పిన సంబంధం చేసుకుంటూరు. ఎందుకంటే ఇక్కడ ప్రేమ లేదు. సెక్స్ మాత్రమే ఉంది. ఆ యావ చాలా వరకు తీరిపోయాక ఒకరంటే ఒకరికి బోర్ కొడుతుంది. మీరిద్దరూ కలసి మాత్రమే ఉండాలి అని ఫోర్స్ చేసే సొసైటీ ఆ అడవిలో లేదు. ఎవరి అవసరాలు వారు తీర్చుకునే విధంగా ఆ ఫాం హౌస్ వుంది. అవతలివారు తమని ఒదిలి వెళ్ళి పోతారేమోనన్న భయం, ఆందోళనలు అడవిలో లేవు. ఆ భయాందోళనలు, అవసరాలు మాత్రమే యువతీ యువకులను కలిపి భార్య భర్తలుగా చేస్తుంది. వారు వెనక్కి వొచ్చేక పార్టనర్ యొక్క పొడ సొక్కదు. చెప్పే జోకులు ఆసక్తిగా వుండవు. ఎలాగూ ఇంట్లో వాళ్ళకు ఇష్టం లేదు కాబట్టి, వారు సైలెంట్‌గా జీప్ దిగి వెళ్ళిపోతారు. నీతి ఏమిటంటే

ప్రేమ, ఆత్మీయత అబద్ధం

అవసరం, భయం, ఆందోళన నిజం.

కాబట్టి మన చుట్టూ చూస్తున్న కాపురాలు ఏ పునాదుల మీద నిలబడ్డాయో ఒక్కసారి పరిశీలించండి. (ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోండి!)

## Masturbation

స్వయం మైధునం అని అనాలి. హస్త ప్రయోగం అని అనకూడదు. ఎందుకంటే ఇదేదో దొంగ పని కాదు. నూటికి నూరు మంది మొగవారికి 12 సంవత్సరాలు దాటిన దగ్గర నుంచి చాలా సహజంగా, ఎవరూ నేర్పకుండానే అలవాటు అవుతుంది. మీ తండ్రిగారు, గుళ్ళోపూజారి, మీ టీచర్, మీ ఊరి కలెక్టర్ అందరూ సహజంగా అలవాటు చేసుకునేదే. ఈ అలవాటుని జీవితాంతం కొనసాగించటం మంచిది. యవ్వనంలో మొగవాడికి కలిగే తీవ్రమైన కోరికను వయలెన్స్ ఉద్భవించకుండా అదుపు చేసి శాంతిని అందించడానికి దేవుడు కల్పించిన ఓ సహజమైన ప్రక్రియ – ఈ స్వయం మైధునం. ముందుగా డాక్టర్ సమరానికి థ్యాంక్స్ చెప్పాలి. కిన్సే నివేదికలో నున్న చాలా విషయాలు సాధారణ ప్రజలకు 1970లలోనే ధైర్యంగా అందించారు. స్వయం మైధునం వలన రెండు లాభాలు ఉన్నాయి. మొదటిది అద్భుతమైన స్వైర కల్పనలు (fantasies) కలుగుతాయి. 40 తరువాత సెక్స్ చెయ్యడం ఓ ఫిజికల్ లేబర్. అన్ని వేళలా అంత ఉత్తేజంగా ఉండదు. అటువంటప్పుడు ఈ స్వయం మైధునం చాలా కన్వీనియంట్. రెండవది మొగవాడికి ఎండ్ ఆఫ్ ది డే కి ఆచీవ్‌మెంట్ కావాలి. ప్రతిరోజూ ఫ్రస్ట్రేషన్ తప్ప అచీవ్‌మెంట్ దొరకదు. ఆ ఫ్రస్ట్రేషన్‌ని ఒక్క సెకండ్‌లో పోగొట్టుకునే మంత్రమే ఈ స్వయం మైధునం. ఇక్కడ రచయిత బాధ ఏమిటంటే ఈ స్వయం మైధునాన్ని నెగ్లెక్ట్ చెయ్యవద్దని. ఇదొక వరమని.

| S. No | Caste | Earning Capacity (Job/ Business) | Personality (Education, Intelligence, Helping Nature, etc.) | Choose the Husband | Remarks |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ✓ | ✓ | ✓ | YES | No Problem |
| 2 | X | ✓ | ✓ | YES | Collector |
| 3 | ✓ | ✓ | X | YES | Sadist |
| 4 | X | ✓ | X | YES | తాగుబోతు |
| 5 | ✓ | X | X | NO | పిల్లకు-వీక్ పాయింట్ |
| 6 | ✓ | X | ✓ | NO | ఇల్లరికం |
| 7 | X | X | ✓ | NO | గాంధీ కి కూడా పిల్లనివ్వరు |
| 8 | X | X | X | NO | - |

**భార్య భర్తలు దీన్ని గౌరవించుకోవాలి?**

అసలు తెలుగు నాట పెళ్ళిళ్లు ఏ బేసిస్ మీద జరుగుతాయి? ఒక్కసారి పై టేబుల్ చూడండి.

(1) అన్నీ బావున్నాయి. నో ప్రాబ్లెమ్.

(2) మంచిగా సంపాదిస్తున్నాడు, మంచి వ్యక్తిత్వం కాని కులం వేరు. కలెక్టర్ కాబట్టి పర్వాలేదు.

(3) శాడిస్ట్లకు దుర్మార్గులకు పిచ్చవాళ్ళకు పెళ్ళిళ్లు కావడానికి కారణం – మన కులం, మంచిగా సంపాదిస్తున్నాడు. వ్యక్తి ఎటువంటి వాడైనా పర్వాలేదు. అందుకే లంచగొండులు, అవినీతి పరులు భర్తలుగా చలామణి అవుతున్నారు. వ్యక్తిత్వమనేది ఎవరూ పట్టించుకోరు. ఊరికే కబుర్లు చెబుతారు.

(4) పేదరికం వలన పిల్ల మంచిదైనా వొదిలించుకుందామని, సంపాదన పరుడైతే చాలు. ఈ రోజుల్లో ఎవరు తాగటంలేదు. ఇద్దరు పిల్లలు పుడితే వాడే మానేస్తాడు.

(5) పిల్లకు ఏదైనా వీక్నెస్ ఉంటే మన కులం కదా అని సంపాదన, వ్యక్తిత్వం లేకపోయినా పెళ్ళి అవుతుంది. మనవాడేలే, ఏదైనా ప్రాబ్లెమ్ వొస్తే చెప్పచ్చు.

(6) మంచి చదువు ఉంది. మన కులం అయితే ఇల్లరికం వస్తాడేమో కనుక్కో మన ఆస్తి పాస్తులు చూసుకుంటాడు.

(7) మహాత్మా గాంధీకి కూడా సంపాదన లేకపోతే పెళ్ళి అవ్వదు. వ్యక్తిత్వమనేది పుస్తకాల్లో నే బావుంటుంది. చాలా ఐరనీ.

(8) నో డిస్కషన్

కావున అడపిల్ల పెళ్ళిళ్ళు, సంపాదన పునాదిగా జరుగుతాయి (1) నుండి (4) గమనించండి.

మిగిలిన విషయాలు ఒట్టి మాటలు మాత్రమే. డబ్బు ద్వారా తొంబై శాతం భద్రత వొస్తుంది. ఈ కాలంలో ఆడపిల్లలు సంపాదిస్తున్నారు కాబట్టి. కొత్త కాపురాలలో గొడవలు, విడాకులు ఎక్కువ కనపడుతున్నాయి. ఇది ఒక మంచి పరిణామమే. ఆహ్వానిద్దాం.

**గమనిక :** పై టేబుల్‌లో ఆదాయం వున్న చోట యస్ అని జవాబు వచ్చింది కాబట్టి భార్య తన భర్త ఉద్యోగానికి మర్యాద ఇవ్వాలి. లేట్ గా వెళ్ళడం, సెలవలు పెట్టడం, లంచాలు తీసుకొవడం, సరిగా పని చేయకపోవడం... ఇటువంటివి ఎంకరేజ్ చెయ్యకూడదు. ఎందుకంటే భర్త తెచ్చే ఆదాయం చూసి పెళ్ళాడింది. ఆ డబ్బుకు అంటే ఆ ఉద్యోగానికి మర్యాద ఇవ్వాలి.

కొంత మంది భార్యలు తమ భర్తల మీద కంప్లైంట్ చేస్తారు. ఈయనకు ఆఫీసే మొదటి భార్య అని. దీనికి కారణం ఆ భర్తకు ఇంటి యందు ఆట్రాక్షన్ తగ్గి, గుడిని పదిలంగా చూసుకుంటున్నాడన్న మాట. దీనికీ పై టేబుల్ కి సంబంధం లేదు. అలాగే ఆడవారు భర్త కంటే ముందు చనిపోవాలని నోములు చేస్తారు. భర్త దీర్ఘకాలం బ్రతికుండాలని కాదు. ఈసారి ఈ విషయం గమనించండి. దురదృష్టం ఏమిటంటే మొగవారే ముందు చనిపోతారు. ఎందుకంటే ఆడవారు చేసే ఇంట్లో పని, ఎక్సర్‌సైజ్ గా మారుతుంది. పైగా కన్నీళ్ళు త్వరగా పెట్టుకుంటారు. దాని వలన బాధ తీరిపోవడమే కాకుండా, గుండె నొప్పి రాదు. మొగవారు ఏడవరు. అందుకే గుండె నొప్పి వస్తుంది. ఒక్కసారి ఏదేని హాస్పటల్ యొక్క ICU సందర్శించండి. లోపల మగవారే ఎక్కువ ఉంటారు. ఆడవారు కన్నీరుతో నిలబడి ఉంటారు.

**జోక్- జపాన్, ఇండియా కుర్రాళ్ళు**

జపాన్ కుర్రాడు : మా దేశంలో విమానాలు ఆకాశానికి తగుల్తూ ఎగురుతాయి తెలుసా!
ఇండియా కుర్రాడు : అదెలాగా?
జపాన్ కుర్రాడు (నవ్వుతూ) : ఓ నాలుగు ఇంచీలు క్రిందలే!
ఇండియా కుర్రాడు : మా దేశంలో ఆడవాళ్ళు బొడ్డులోంచి పిల్లలని కంటారు తెలుసా!
జపాన్ కుర్రాడు : అదెలాగా?
ఇండియా కుర్రాడు (నవ్వుతూ) : ఓ నాలుగు ఇంచీలు క్రిందలే!

## Exploitation of Commercial Sex

వ్యభిచారం, వ్యభిచారి అనే మాటకు అర్థం లేదు. ఏ స్త్రీ కూడా ఛాయిస్‌గా కోరుకొని తాను పెద్ద వ్యభిచారి నవ్వాలి అను అనుకోదు కదా. సెక్స్ వర్కర్ కూడా సరియైన మాట కాదు. తన దగ్గర ఉన్న వస్తువు అమ్ముకుంది. బదులుగా డబ్బులు తీసుకుంటుంది. ఇందులో పాపం ఏముంది? ఢిల్లీలోను, బ్రెజిల్‌లోను మొగవారు ఇటువంటి పని చేసే డబ్బు తీసుకుంటారు. మరి వారిని కూడా మనం సమానంగా అసహ్యించుకోవాలి కదా. మనందరం కూడా డబ్బు కోసం చేస్తున్న ఉద్యోగాలు లేదా వ్యాపారాలు ఇష్టమైనవి కావు. కాబట్టి 90 శాతం మన మందరం వ్యభిచారులమే! అందరికీ టెండూల్కర్ లాగ ఇష్టమైన పనులు దొరకవుకదా. కాబట్టి వ్యభిచారం అని అనకూడదు. శృంగార వాణిజ్య దోపిడీ అని అనాలి. ఇంగ్లీష్ లోనే బావుంది అనుకుంటా!

ఆడదాన్ని తన చెప్పు చేతల్లో పెట్టుకోవడానకి మొగవాడు పన్నిన కుట్ర. తాను చేస్తే శృంగారం అడది చేస్తే వ్యభిచారం అనే నానుడి మొగవాడు ప్రవేశపెట్టిందే. పవిత్రత అనే మాటను ఆడవారు అనవసరంగా నెత్తికెక్కించుకొని, వారిని వారే ద్వేషించుకుంటున్నారు. మొగవాడు తన పవిత్రత యందు ఉదాసీనంగా ఉంటాడు. మరి ఆడది అలా ఉంటే మనమంతా ఎందుకు వెర్రి ఎక్కిపోతున్నాం. ఆఖరికి స్త్రీ అర్ధనగ్నంగా బట్టలు ధరించినా పురుషుడితో పాటు, స్త్రీలు కూడా విలవిలలాడి పోతున్నారు. అటువంటి బట్టలు ధరిస్తే మీదెక్కరా అని, అదేదో తమ హక్కు అన్నట్లు చాలా మంది పెద్దలే మాట్లాడుతున్నారు. ఒక లాయర్ అయితే అదే నా కూతురైతే పెట్రోలుతో తగలెట్టేస్తాను అని ఇంకో అడుగు <u>వెనుకకు</u> వేసేడు. ఎంత మీనియేల్ థింకింగ్? ఒక స్వీట్ షాప్‌లో స్వీట్లు నోరూరించేటట్లుగా ఉంటే, అది నా హక్కు అని మీద పడిపోతామా? స్వీట్ దగ్గర సభ్యత పాటిస్తాం. కానీ ఆడదయితే మన నోటికి అడ్డు అదుపు ఉండదు. ఈ ద్వంద వైఖరినే రామ్ గోపాల్ వర్మ తన ఫ్రీ పబ్లిసిటీకి వాడు కుంటాడు.

<u>**General Exercise**</u>

అన్నిటికంటే సులువైన ఎక్సర్‌సైజ్. ఒకరికొకరు ఆహారం నోట్లో పెట్టుకోవడం, కలిసి స్నానంచెయ్యడం, ఒకరి కొరకు సబ్బు రుద్దడం లాంటివి. అలాగే బొట్టు పెట్టడం, గుండీలు పెట్టడం, చీర కుచ్చిళ్ళు పెట్టడం లాంటివి చేస్తూ ఉండాలి. ఈ పనులు చేస్తున్నప్పుడు మనకి తెలియకుండానే వేరే వాళ్ళ గురించి ఆలోచిస్తాం. ఆలోచనే కదా ప్రేమకు నాంది. ఈ ప్రేమ అనే అవసరం మనుషులను కలిపి ఉంచుతుంది. వారానికి రెండుసార్లయినా ఇలాంటి పనులుచేస్తూ ఉండండి.

**అన్ని హెల్త్ నొప్పులు ఆడవారికే ఎందుకు వస్తాయి?**

ఓ 30 సంవత్సరాలు దాటిన ఏ స్త్రీ నైనా చూడండి. చాలా రకాల నొప్పులతో బాధపడుతూ ఉంటుంది. నడుము నొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పి, మైగ్రేన్, స్పాండిలైటిస్, చెయ్యి పీకు... ఇలా ఇవి కాకుండా యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్ఫెక్షన్, నెలసరి సమస్యలు, ఒబెసిటీ, ఆయాసం, ఎక్కువ దూరం నడవలేక పోవడం, థైరాయిడ్, .....ఇలా. అంతే కాకుండా నిత్యం వర్రీస్. గ్యాస్ అయిపోవడం, నీళ్ళు రాకపోవడం, పిల్లల అల్లరి, సరిగ్గా చదవక పోవడం. భర్తకు ఇవేమీ పట్టవు. ఎందుకంటే రెస్పాన్సిబిలిటీ తీసుకోవాలి కదా. ఇన్ని నొప్పులు ఆడవారికే ఎందుకోస్తాయి? క్షమించాలి. వారు నిత్యం అబద్ధాలు ఆడడం వలన. అబద్దాలా? అవును. వారికి వారే అబద్ధం చెప్పుకుంటారు. నిజాయితీగా ఆత్మ విమర్శ చేసుకోరు. మొదటి నుండి స్త్రీ ఐరన్ కర్టెన్ వెనుక బంధింపబడింది. నువ్వు నిలబడు, నువ్వు కూర్చో, నువ్వు ఆడదానివి, సాయంత్రం ఆరు తరువాత బయటకు వెళ్ళద్దు. ఎవడితోనే ఫోన్లో అంతసేపు మాటలు, తమ్ముడికి కూర ఉంచు. నాన్న దెబ్బలాడతాడు. మీ అత్త వారింటికి వెళ్ళేక నీ కోరికలు తీర్చుకో... ఇలా ఒకటేమిటి ఎన్నో రిస్ట్రిక్షన్లు. ఆఖరికి స్త్రీలు ఆటలు ఆడతామన్న ఇష్టపడం. హరికథ కళ్యాణి(బాబీ) పేకాట ఆడుతుంటే మన మీడియా వాళ్ళు చాలా పెద్ద ఇష్యూ చేసేరు. స్వాతంత్ర్యము లేక, ఇష్టాఇష్టాలు వ్యక్తం చేయలేక. సప్రెషన్‌కు గురై రకరకాలుగా మగ్గిన స్త్రీ ఒక భావాన్ని త్రొక్కిపెడితే, ఇంకో భావం నొప్పుల రూపంలో లేదా వ్యాధి రూపంలో విజృంభించేస్తుంది. ఆసియా ఖండాలనుంచి వెళ్ళిన వారే ఐరోపా, అమెరికాల్లో సెటిల్ అయినవారు. ఈ Stigma అక్కడ కూడా కొంచెం తక్కువ శాతంలో కనపడుతుంది. దురదృష్టం ఏమిటంటే ఆడవారు తమకున్న ఐరన్ కర్టెన్ సవ్యమైనదే అని నమ్ముతుంటారు.

**ఏస్త్రీని చూసినా ఏమున్నది గర్వ కారణం - జండూ బామ్ వాసన తప్ప!**

**జోక్ - సినీ తార లావు**

సినీ తారలు లావు ఎందుకు అవుతారు? పలు రకాలైన జ్యూస్‌లు పడటం వలన!!

## Exercise - Mutual Masturbation

సెక్స్ కోరికలు తగ్గుతున్నాయి అని తెలుసుకున్నప్పుడు భార్యభర్తలు ఇద్దరు సిగ్గుపడకుండా ఒకరికొరకు ఈ స్వయం మైధునం జరుపుకోవాలి. పురుషుడి అంగాన్ని స్త్రీ ఒత్తిడి కలిగించడం వలన స్థంబన కలుగుతుంది. అలాగే స్త్రీకి మొగవాడు ఫింగరింగ్ చెయ్యడం వలన లెవిటేషన్ కలుగుతుంది. భార్యా భర్తలు ఇద్దరూ లూజ్ బట్టలు వేసుకోవాలి. చాలా ప్రశాంతంగా చెయ్యవలసిన చర్య. ఏ మాత్రం అనుమానానికి, సిగ్గుకి తావివ్వవద్దు.

## నెగటివ్ భర్తలు

చాలా మంది భర్తలు, నెగటివ్ భర్తలే. ఎప్పుడూ భార్య మీద ఒక కన్నేసి ఉంచుతారు. ఆమెకు 60 – 70 ఏళ్ళు వొచ్చినా ఇదే తంతు. ఇంకో రకం నెగటివ్ భర్తలు. వారు నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి ఆఫీస్‌కు వెళ్ళేవరకు ఇంట్లో టెన్షన్ వాతావరణం సృష్టిస్తారు. వీడు ఎప్పుడు పోతాడా అని భార్యా, పిల్లలు ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. వీరికున్న ఏకైక అలవాటు చిరాకు, అరవటం, అన్నిటికి నువ్వే కారణం అని ఎలుగెత్తి చాటటం. ఆత్మ విమర్శ చేసుకొని, తప్పు ఒప్పుకోవడం ఈ మొగాళ్ళ జన్మలో లేదు. పైగా ఇలా ఉండకపోతే ఆడవాళ్ళు కంట్రోల్‌లో ఉండరోయ్ అని స్టేట్ మెంట్ ఇస్తారు. దీనివలన నష్టాలు – ఐదు సంవత్సరాల్లోనే రొమాన్స్ తగ్గిపోతుంది. సెక్స్‌ను further గా తగ్గించుకునే నేపథ్యంలో బీపీ, షుగర్, నొప్పులు 40 ఏళ్ళకే తెచ్చుకుంటారు. క్రియేటివిటీ పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. పోనీ నువ్వు చెప్పు క్రియేటివ్ గా ఏమి చెయ్యాలో అని అడుగుతారు. క్రియేటివిటి అంటే ఎంతసేపూ డబ్బు సంపాదనే అన్న ఆలోచనలోనే వుంటారు. ఇంతా చేసి వీరు ఉద్యోగం దాటి సంపాదించలేరు. They cannot add more money in their Life, other than Job. దురదృష్టం ఏమిటంటే ఇటువంటి తండ్రులను చూసి కూతుళ్ళు – తమ భర్తలు కూడా ఇలాగే ఉండాలి, ఉంటారు అని అనుకుని, అడ్జెస్ట్ అయిపోతారు. ఈ నెగిటివ్ భర్తలకు సెక్స్ అంటే రెండు శరీరాల కలయిక మాత్రమే. మానసికమైన అనుబంధం ఏమీ ఉండదు. నెగిటివ్ భర్తలు తయారవ్వడానికి కారణం కొంత శాడిస్ట్ జీన్స్, కొంత పెంపకం, కొంత వాతావరణం. ఇదే భర్త లండన్‌లో కాపురం పెడితే 25 శాతం మాత్రమే నెగిటివిటీని చూపిస్తాడు. ఎందుకంటే లండన్ సొసైటీలో మొగవాడిని అన్న అహం చలామణీ అవ్వదు కదా! నెగిటివిటీ కి సొల్యూషన్ ఆత్మ విమర్శ మాత్రమే!

**FACT**

తన భర్త వేరే స్త్రీతో వ్యవహారం నడుపుతున్నాడని తెలిసేక 75% మంది భార్యలు అడ్జస్ట్ అయిపోతారు. 20% మంది కోర్టుకు వెళతారు. 4% ఆత్మహత్య చేసుకుంటారు, 1% భర్తను చంపుతారు. అదే మొగవారి విషయంలో భార్య వ్యవహారం నడిపితే 60% మంది మొగవారు పిచ్చెక్కి రోడ్ల వెంట తిరుగుతారు లేదా ఆత్మహత్యకు ఒడిగడతారు. 10% మంది భార్యలను చంపుతారు. 25% మంది విడాకులు కోరుకుంటారు. 5% భార్యలతో అడ్జస్ట్ అవుతారు. స్త్రీ విరగబాటుని మొగవాడు భరించలేడు. వంద సంవత్సరాల క్రిందట గురజాడ అన్న మాటలివి.

### సెక్స్ ఉద్దీపన - సెక్స్ కోరిక

సెక్స్ ఉద్దీపన కొంచెం పెర్మనెంట్‌గా ఉంటుంది. సెక్స్ కోరిక టెంపరరీగా ఉంటుంది. కోరికకు, ఉద్దీపనకు తేడా తెలుసుకోవడం కొంచెం కష్టం. ఉద్దీపన తగ్గితే ఆందోళన పడచ్చు ఏమోగాని, కోరిక తగ్గితే ఆందోళన పడకూడదు. సెక్స్ ఉద్దీపన అనేది హార్మోన్ల వల్ల కలుగుతుంది. టెస్టోస్టెరోన్ అనే హార్మోన్ ఆడ, మొగ ఇద్దరిలోను ఉంటుంది. టెస్టోస్టెరోన్ అనేది మొగ హార్మోన్. అయినప్పటికీ ఆడవారు చాలా కొద్దిగా ఉత్పత్తి చేస్తారు. ఈ హార్మోన్ వలనే ఉద్దీపనలు అలలులాగ ప్రారంభమౌతాయి. సెక్స్ కోరిక అనేది మూడ్ బట్టి, బాహ్య వాతావరణం బట్టి, పార్ట్‌నర్ల మధ్య సన్నిహిత సంబంధాలు బట్టి జనరేట్ అవుతుంది. కోరిక స్తంభన రూపంలో ఉంటే, ఉద్దీపన స్కలనం రూపంలో ఉంటుంది. ఆడవారికి ఉద్దీపన మాత్రమే ఉండి, ఏదో కావాలనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఆడవారికి లాగే మగవారు కూడా 40-50 దాటిన తరువాత మెనోపాజ్ లోనవుతారు. అప్పుడు హార్మోన్లు మార్పువలన ఈ ఉద్దీపనలు తగ్గుతాయి. ఆడవారికి మెనోపాజ్ తరువాత టెస్టోస్టెరోన్ హార్మోన్లు పెరుగుతాయి. తద్వారా ఉద్దీపనలు పెరుగుతాయి. కుటుంభ నియంత్రణ మాత్రల వలన హార్మోన్సు తగ్గుతాయి. ఉద్దీపనలు తగ్గుతాయి. సెక్స్ ఉద్దీపనలు పెంచు కోవడానికి ఫిజికల్ ఎక్సర్‌సైజులు, హుషారుగా ఉండడం, కల్మషం లేకుండా జీవితాన్ని గడపడం, దాతృత్వం మొదలగునవి పెంచుకోవాలి.

**జోక్ - పైనేం చూసేవయ్యా**

అప్పుడప్పుడు ఓల్డ్ స్టూడెంట్లు నన్ను చూడడానికి వెతుక్కుంటూ కాలేజీకి వొస్తు వుంటారు. అలా వెతుక్కుంటూ వొచ్చిన ఓ విద్యార్ధి కాసేపు మాట్లాడేక "మాస్టారు మీ జుట్టు చాలా పండిపోయిందండి" అని అన్నాడు. దానికి నా సమాధానం "పైనేం చూసేవయ్యా"

**జోక్ - ఇలా పెట్టుకోండి.**

1980 దశకంలో గవర్నమెంటు చాలా మంది స్త్రీలను ANM లుగా నియమించింది. వారి డ్యూటీలో భాగంగా గ్రామాలలో తిరుగుతూ ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్ గురించి చెబుతూ మిడ్‌వైఫ్ రోల్ ప్లే చెయ్యాలి. గవర్నమెంట్ సరఫరా చేసిన మందులు మొదలగునవి గ్రామ ప్రజలకు అందించాలి. విశాఖ కొత్తవలస ప్రాంతంలో ఒక ANM సిగ్గు పడుతూ, తన బొటనవేలికి నిరోధ్ తొడిగి, ఈ రకంగా నిరోద్ వాడాలని ఒక గ్రామంలో పెళ్ళైన యువకుడికి చెప్పింది. కట్ చేస్తే, నిరోధ్ బొటనవేలికి పెట్టుకొని సెక్స్ చెయ్యడం వలన అతని భార్య గర్భవతి అయ్యింది.

### సెక్స్ యందు నిర్లిప్తత -

### బొజ్జ - బరువు - ఎలా పెరుగుతాయి?

సెక్స్ యందు నిర్లిప్తత : ఇది మహా డేంజర్, 25 సంతవ్సరాల వయస్సు నుండే ఈ నిర్లిప్తత మొదలవుతుంది. చాలా మందికి చీమ చిటుక్కు మంటే డాక్టర్ల దగ్గరకి పరిగెత్తడం, మందులు మింగడం ఓ పెద్ద అలవాటు. వారికి తెలుస్తునే ఉంటుంది. తాము చేస్తున్నది సరియైనది కాదని. తమ అపసవ్య మనస్తత్వం సవరించుకోక పోగా, సవ్యసాచి లాగ మందులు వేసుకుంటారు. రోగాలు వల్లించడం మందులు వేసుకోవడం వీరికి నిత్య కృత్యాలు. పైగా మిగిలిన పేషెంట్లు – డాక్టర్ ఫీజు మిగుల్చుకోవడానికి వీరిని ఆశ్రయిస్తారు. ఈ న్యూరోసిస్ లక్షణం ముఖ్యంగా ఆడవారికి ఎక్కువ. కాల క్రమేణా వీరికి సెక్స్ యందు నిర్లిప్తత పెరుగుతుంది. సెక్స్‌లో పాల్గొనలేరు. పాల్గొంటే ఆయాసం, బలవంతంగా పాల్గొంటే మంట మొదలైన క్రొత్త రోగాలు. ఇది ఇలా ఉంచితే బొజ్జ, బరువు పెరగడం ఎలా జరుగుతుంది? ఒక రోజు అడ్డదిడ్డంగా తింటారు. అప్పుడు దురదృష్టవశాత్తు, కడుపులో గ్యాస్ ఫార్మ్ అయ్యి, కడుపు పొంగినట్లు అవుతుంది. అందరికంటే పదిరెట్లు ఫిజికల్ ఎక్సర్‌సైజ్ చెయ్యకపోగా ట్యాబ్లెట్లు వాడతారు. కడుపు తేలిక పడుతుంది. కానీ బొజ్జ ఒక్క మిల్లీమీటర్, బరువు 50 గ్రాములు పెరుగుతాయి. ఒక్కసారి పెరిగినవి, ప్రాణంపోయినా తగ్గవు. మీ చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళలో ఒక్కరైనా తగ్గేరేమో గమనించండి(?) ఒక వేళ తగ్గినా ఓ నెల రోజులకి మళ్ళీ మామూలే. పైవిధంగా మనందరమూ ఒక్కక్క మెట్టు చొప్పున వెయ్యి మెట్లు ఎక్కుతాము. ముగింపుగా 40 లోపే సెక్స్‌ని ముగించి నిర్లిప్తతను సంతరించుకుంటాము. Be careful.

### Exercise - Oral Sex

యవ్వనంలో ఉన్నప్పుడు తీవ్రమైన ఉద్రేకం కలుగుతుంది. అటువంటప్పుడు ఈ ఓరల్ సెక్స్ ఓ వెరైటీ ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. ఈ ఓరల్‌సెక్స్ లో ఒకరి అంగం ఒకరు చుంబించడం వలన పురుషుడి కంటే స్త్రీకి ఎక్కువ స్టిములేషన్ కలిగి అంగజం పొందడానికి అవకాశం వుంది. స్త్రీకి కలిగినంత తన్మయత్వం, అద్భుతం పురుషుడికి కలుగదు. పురుషుడికి తన ఆధిక్యతను నిరూపించుకోవడానికి పనికివస్తుంది. ఒక మగ, ఒక ఆడ పాకిరే పిల్లలను ఒగదిలో ఆడుకోనివ్వండి. కాసేపు పోయాక ఆ మగపిల్లవాడి అంగం ఆ చిన్నపిల్లల ఇద్దరికీ ఓ వింత వస్తువులా కనబడుతుంది. దానితో ఆడుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. చెప్పొచ్చేదేమిటంటే, స్త్రీకి పురుషుడి అంగం చుంబించడం ఇష్టం. ముఖ్యంగా ఇండియన్ బ్లూ మూవీలలో ఈ విషయం తేట తెల్లమౌతుంది. ఈ ఓరల్ సెక్స్ వలన లాభం, స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరికీ **అహం** తగ్గుతుంది. భార్యా భర్తల గొడవల సాంద్రత తగ్గుతుంది. 40 తరువాత ఈ ఓరల్ సెక్స్‌కు భార్య భర్తలు పెద్దగా ఇష్టపడరు, ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. కానీ అప్పుడప్పుడైనా ఈ ఓరల్ సెక్స్‌ని మోడల్ చెయ్యకపోతే బాంధవ్యం గట్టిపడదు.

వజ్రాసన



శశాంకాసన -1



పశ్చిమోత్తాసన




**శృంగార సంబాషణ**

భర్త : ఛీ ఛీ నీ వల్ల నా శీలం చెడిపోయింది.

భార్య : పోనీలెండి నా దగ్గరే కదా పోయింది. పోనీ మళ్ళీ పోగొట్టుకుంటారా?

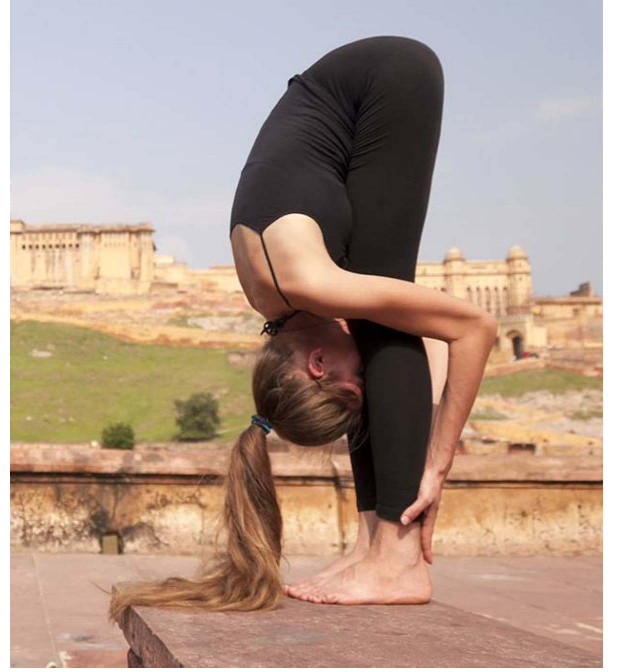
**Exercise - సెక్స్‌ను వృద్ధిపరిచే యోగాసనాలు**

ఈ క్రింది ఏడు ఆసనాలు సెక్స్ performance మరియు అభివృద్ధికి పనికివస్తాయి. ఈ ఆసనాలు అన్నీ ఒకేసారి నేర్చుకోవద్దు ఒకటి తరువాత ఒకటి జీవితంలో భాగస్వామ్యం చేసుకోండి. వీటితో పాటు ప్రాణాయామం, మెడిటేషన్ కూడా అలవాటు చేసుకోండి. దేన్నీ చాదస్తంగా, ఒలింపిక్స్‌కి వెళ్ళే వాళ్ళ లాగ ప్రాక్టీస్ చెయ్యవద్దు. వాటిని ఎంజాయ్ చేస్తూ, మెల్లిగా ఒక అలవాటుగా మార్చుకోండి. మనిషి పుట్టిన దగ్గర నుంచి చనిపోయేవరకు తప్పనిసరిగా చేసే పని ఊపిరి పీల్చడం, వొదలడం. అందుకే ఊపిరి పోసుకున్నాడు, ఊపిరి వొదిలేసాడు అని అంటాం, కాబట్టి ప్రాణాయామం అంత ఇంపార్టెంట్. మెడిటేషన్ వలన (దేవుణ్ణి పూజించడం కాదు) మనస్సు నెమ్మదించి, ప్రేమతత్వం పెరుగుతుంది. ఆసనాలు ఏ క్రమంలోనైనా వెయ్యండి పర్వాలేదు. వజ్రాసనం, శశాంకాసనం, ఉష్ట్రాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, మత్స్యాసనం, పాదహస్తాసనం, సూర్య నమస్కారాలు, పైవన్నీ యూట్యూబ్ నుంచి నేర్చుకోండి చాలు.

మత్స్యాసన




పాద హస్తాసనం



వృష్టాసన



శశంకాసన -2



**ఎక్సర్‌సైజు - నిజాయితీ**

ఒక ఇంటర్వ్యూలో రామ్‌గోపాల్‌వర్మ ని మీకు అంత మంది స్త్రీలతో కనెక్షన్ ఎలా సాధ్యపడింది అని అడిగితే దానికి రామ్ గోపాల్‌వర్మ ఇచ్చిన సమాధానం నిజాయితీ. అవును మొగవాడు ఎంత నిజాయితీగా ఉంటాడో అంత ఎక్కువ మంది స్త్రీలు అతని దగ్గర అవుతారు. లేదా శ్రీకృష్ణుడుకి వున్న బాడీ లాంగ్వేజ్, మాటకారితనం అలవర్చుకోండి. అలాగే స్త్రీ అందంగా అట్రాక్టివ్‌గా ఎల్లప్పుడూ తయారవ్వాలి. సెక్సీ బాడీ లాంగ్వేజ్‌ని కల్టివేట్ చేసుకోవాలి. భర్త ఏమరపాటుగా ఉంటే, ఆ భార్య చేజారిపోతుందేమోనన్న భయం భర్తను వెన్నాడాలి. భార్య వొదిలి పోతుందేమోనన్న భయం లేకపోబట్టే, భర్తలు మోసం చేయగలుగుతున్నారు.

### యోగా ఎలా నేర్చుకోవాలి?

మనం బద్ధకస్తులం కాము. నపుంసకపు గోల్స్ పట్టుకుంటామంతే! మిత ఆహారం, ఎక్కువ శారీరక శ్రమ సెక్స్‌కు అవసరం. అందుకోసం యోగా క్లాస్‌లలో జాయిన్ అవుతాం. కానీ ఎన్నాళ్ళు ఠంచన్‌గా వెళతాం? ఎన్నాళ్ళు ఇంట్లో క్రమం తప్పకుండా ప్రాక్టీస్ చేస్తాం? ఏదో ఒక రోజు మానేస్తాం. యోగా చెయ్యకుండా ఉండడానికి కారణాలు వెతుకుతాం. పై సమస్యకు మంత్రం ఏమిటంటే యోగా కోసం డబ్బు ఖర్చు పెట్టవద్దు. ఫ్రీ క్లాసులలో జాయిన్ అవ్వండి. యోగా ఇన్‌స్టిట్యూట్ వాళ్ళు ఓ 50 ఆసనాలు నేర్పుతారు. అందులో ఇష్టమైనది ఓ ఆసనం (శవాసనం అయినా పరవాలేదు) ఎంచుకొని, ఆ ఆసనాన్ని క్రమం తప్పకుండా 69 రోజులు చెయ్యండి. అప్పుడు ఆ ఆసనం మీ జీవితంలో ఓ స్నానం లాగ, ఓ కాఫీ లాగ భాగమైపోతుంది. ఇదే టెక్నిక్‌ను రెండవ సారి ఇంకో ఫ్రీ యోగా కోచింగ్‌లో జాయిన్ అయ్యి, రెండవ ఇష్టమైన ఆసనం నేర్చుకోవాలి. ఇలా మన జీవితాలకు ఓ ఐదు ఆసనాలు సరిపోతాయి. అంతే తప్ప యోగా మొత్తం నేర్చుకుందాం, సన్నబడిపోదాం, బరువు తగ్గిపోదాం అనుకోవడం మూర్ఖత్వం. యోగా నేర్చుకోడంలో ఏమాత్రం తొందరపడినా గోల్ నపుంసకమయి పోవడంతో పాటు మనమూ నపుంసకం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

**జోక్ - బూతు మాట**

"ఎప్పుడొచ్చారు?"

"హాచ్చి.............. నిద్ర" (జలుబుతో)

"ఇంకా నయ్యం – ఎప్పుడొచ్చారని రేపు అడగలేదు"

### Exercise – Levitation

మొగవారు చేసుకునే స్వయం మైథునాన్ని Masturbation అని అంటారు. స్త్రీల స్వయం తృప్తికి పేరు లేదు. నేను పెట్టిన పేరు లెవిటేషన్. కానీ వాడుకలో ఉన్న పదం ఫింగరింగ్. నూరు శాతం మంది మొగవారు స్వయం మైథునం జరిపితే, లెవిటేషన్ 60 నుండి 70 శాతం మంది స్త్రీలు అలవాటు చేసుకుంటారు. లెవిటేషన్ ఉన్న స్త్రీలకు తమ యొక్క సెక్స్ కోరికల స్పందనలు తెలుసుకొని భర్తలకు వివరించగలుగుతారు. ఇంక ఫింగరింగ్ విషయానికి వొస్తే, ఇది చాలా ఇంపార్టెంట్ ఎక్సర్‌సైజ్. భర్త సిగ్గుపడకుండా, ఇష్టపడి మనసుపెట్టి భార్య కోసం చేయవలసిన పని. స్త్రీలు ఎక్కువగా ఇష్టపడే రెండు ఎక్సర్‌సైజులలో రెండవది ఒరల్‌సెక్స్ (Oral Sex). మొదటిది ఈ లెవిటేషన్ – 40 తరువాత తగ్గిన ప్రేరణలు పునరుద్ధరించుకోవడానికి ఈ ఫింగరింగ్ ఉపయోగిస్తుంది. స్త్రీకి maximum తృప్తి ఈ Levitation వలన కలుగుతుంది.

**జోక్ - మర్యాదగా ఎలా చెప్పాలి?**

"ఒరేయ్ నువ్వు నీ గర్ల్ ఫ్రెండ్‌తో ఓ సాయంత్రం రెస్టారెంట్‌ల ఉన్నావు. అప్పుడు చాలా మర్యాదగా వాష్‌రూమ్‌కి వెళ్ళాలి అని ఎలా చెబుతావు?"

"ఓస్ ఇంతేనా! డార్లింగ్ నా ప్రియాతి ప్రియమైన పర్సనల్ స్నేహితుడికి షేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చి, తరువాత నీకు పరిచయం చేస్తాను, ఒక్క నిముషం నేను వెళ్ళిరానా?"

### ఎంతశాతం నమ్మాలి?



ఆడ, మగ ఒకరినొకరు ఎంత శాతం నమ్మాలి? దురదృష్టం ఏమిటంటే, ఆడది తన ప్రియుడిని వశం చేసుకొని, తాను పూర్తిగా లొంగిపోయి, మొగవాడు తనకు లొంగి ఉన్నాడనుకుంటుంది. దీనివలనే మొగవాడు ఈజీగా ఆడదాన్ని మోసం చేయగలుగుతున్నాడు. ఒకసారి వనితా టీవీ హెల్ప్ లైన్ చూడండి. అర్థం అవుతుంది. ఆ ఏంకర్ మొత్తుకుంటుంది. "ముందు మీ ఆయనది తప్పు అని ఒప్పుకోండి, తరువాత ఆ స్త్రీని నిందించండి". అందరి మొగవాళ్ళని నమ్మకూడదు, నా మొగుడిని తప్ప అని స్త్రీలు అలోచిస్తుంటుంది. దీనికి కారణం ఎప్పుడైతే స్త్రీ తనని తాను అర్పించుకుంటుందో, తనలాగే మొగవాడు కూడా ప్రేమిస్తున్నాడనుకుంటుంది. మొగవాడు స్త్రీని అనుభవించేక, సులువుగా విసర్జించగలుడుతాడు. మొగవాడికి ఇది దేవుడు లేదా ప్రకృతి ఇచ్చిన దుర్గుణం. 65 -70 ఏళ్ళ మొగవాడు భార్య చనిపోతే పెళ్ళి చేసుకోవడం మనం వింటూ వుంటాం. ఆడది అట్లా చేసినట్లు మనం పెద్దగా వినం. తోడుకోసం అని వెధవ కబుర్లు చెబుతాడు. జీతం లేని పనిమనిషి కోసం అని చెప్పడు. గురజాడ కన్యాశుల్కం లేదా వేదం సినిమాలో బ్రహ్మానందం పాత్ర ఇదే విషయాన్ని హాస్య దోరణిలో ప్రబోధిస్తాయి. కాబట్టి ఫ్రెండ్ అయినా, భర్త అయినా, తండ్రి అయినా, మొగవాడు అయితే చాలు 95 శాతం దాటి నమ్మకూడదు. ఇది ప్రతి స్త్రీ అర్థం చేసుకొని, పాటించవలసిన 'ఎక్కడా చెప్పని నీతి'. అయితే కొంత మంది మొగవారు నీతిమంతులు లేరా? వృద్ధ నారి పతివ్రత అన్నట్లు, అవకాశం, అదృష్టం దొరక్క నీతిగా, రాముడిగా ఉండిపోయారు గాని .... ఇన్‌కం ట్యాక్స్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో పనిచేస్తూ లంచాలు తీసుకోను, నీతిమంతుడినని మాట్లాడాలి గాని, టీచర్‌గా పనిచేస్తూ లంచాలు తీసుకోను అంటే ఎలా? అసలు లంచాలు ఇచ్చేవాడే ఉండడు కదా.

**జోక్ - లిప్‌స్టిక్ పడదు.**

పేషెంట్ : డాక్టర్ నాకు సీక్రెట్ పార్ట్‌ల దగ్గర రాష్ వచ్చింది, ఎలర్జీ వలన అనుకుంటా...?

అన్ని టెస్టులు చేసిన తరువాత డాక్టర్ చెప్పిన విషయం "మీకు lipstick పడదు"

### సైన్స్ - టీచర్ - ఇంప్లిమెంటేషన్

Science - Teacher - Implementation

ఒక సైన్సు టీచరు తన క్లాసులో చంద్రగ్రహణం గురించి అత్యద్భుతంగా వివరించి చెప్పేడు. బొమ్మలు గీసి Umbra, Penumbra, shadow area ల గురించి చక్కగా బోధపరిచాడు. విద్యార్థులకు విషయం నాటుకు పోయింది. ఆ తరువాత ఆయన ఇంటికి వెళ్ళి " ఏమేవ్ స్నానానికి నీళ్ళు పెట్టు. ఈ రోజు చంద్రగ్రహణం. రాహు కేతువులు చంద్రున్ని మింగి వొదులుతాయి. పట్టు, విడుపు స్నానాలు చెయ్యాలి. గ్రహణం టైంలో ఎవరూ ఏమీ తినకూడదు. మన ఊరిలో నదో, సముద్రమో ఉంటే బావుండేది." దీని బట్టి మనకు అర్థం అయ్యింది ఏమిటి? సైన్స్ వేరు, దాన్ని జీవితంలో అవలంబించుట వేరు. మనందరం జీవితంలో సుమారుగా ఇలానే ప్రవర్తిస్తుంటం. మనకున్న నమ్మకాలు, భయాలు వొదులుకోవడానికి ఇష్టపడం. అశాస్త్రీయమైన నమ్మకాలు, భయాలు మర్రి చెట్టులాంటివి. ఈ మర్రి చెట్టు నీడలోంచి బయటపడడానికి ఎవరికి వారు ప్రయత్నించాలి. తమ మీద తమకు నమ్మకం పెంచుకోవాలి. ఎవరూ నేర్పకుండానే ఒక రైతు వ్యవసాయం చేస్తాడు. ఒక మెకానిక్ కారు బాగు చేస్తాడు. ఒక వేళ వారు Ag. B.Sc., Mech Diploma చేసి ఉంటే? అలాగే ఈ సెక్స్ విషయం కూడా. ఎవరూ చెప్పకుండానే సెక్స్ గురించి అందరూ సహజంగానే తెలుసుకుంటారు. Psychology of Sex తెలుసుకోవడం వలన అపనమ్మకాలు, భయాలు తొలగించుకోవచ్చు Thanks to Dr. Samaram and C. Narasimha Rao.

### అక్రమ సంబంధాలు ఎందుకు పెట్టుకుంటారు?

First of all అక్రమ సంబంధాలు అని అనకూడదు. ఇద్దరు ఇష్టపడే సంబంధం పెట్టుకున్నారు కాబట్టి. extra marital affairs వివాహేతర సంబంధాలు అని అనాలి. సుప్రీం కోర్టు తీర్పు ప్రకారం ఈ అక్రమ సంబంధాలు అనైతికం కావచ్చు గాని, క్రయిమ్ కేసులు కావు, సివిల్ కేసులు అవుతాయి. అంటే సాక్ష్యాధారాలతో కోర్టులో కేసు వేసుకొని, విడాకులు పొందవచ్చును. డిప్రెషన్ (మాంద్యం) వలన ఈ వివాహేతర సంబంధాలు ఏర్పరచు కుంటారు. అయితే వ్యక్తులకు తమకు మాంద్యం ఉన్నాదని తెలియదు. డిప్రెషన్ ఉన్నాదో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ చిట్కాని దర్శించండి. ఎక్కువ

**జోక్ - అసలే కుర్సా...!**

నేను 1985లో ఫిలిప్స్ పోర్టబుల్ బ్లాక్ & వైట్ టి.వి. కొన్నాను. అదే మా ఇంట్లో మొట్టమొదటి టీవీ. దానిని 1997లో అమ్మ జూపేను. పీచు బేరం తరువాత, ఓ బ్రోకర్ 400 రూపాయలు ఇస్తానన్నాడు. సరేనని స్కూటర్ మీద దానిని ఆ బ్రోకర్ సహాయంతో షాప్‌కి తీసుకొని వెళ్ళాను. ఆ షాపు వాడు బ్రోకర్ చార్జీలు మినహాయించి నాకు 360 రూపాయలు చేతిలో పెట్టాడు. నేను చిరాకుగా ఇలా అన్నాను, "అసలే కుర్సా, పైగా [redacted] కూడానా!"

సుంతి

భుజిస్తారు లేదా చాలా తక్కువ భుజిస్తారు. షాపింగ్ అంటే ఇష్టం పెరిగి, అనవసర షాపింగ్ చేస్తుంటారు. తెలియకుండా అవసరం లేని వస్తువులు కొనేస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు కొంటూ ఉంటారు. మగవాడు అయితే రెండు కారణాల వల్ల ఈ వివాహేతర సంబంధాలు ఒడిగడతాడు. మొదటిది చపలత్వం వలన, రెండవది డిప్రెషన్ వలన. తనకు ఏదో వెలితి ఉన్నాదని బలంగా నమ్ముతూ, ఆ వెలితిని పూరించుకోవడానికి వేరే స్త్రీలతో సంబంధాలు పెట్టుకొని, అవి నిజమని నమ్ముతుంటాడు. Moral Just Society అనేది ఏ కాలంలోనూ సాధ్యపడదు. అనైతికత తగ్గాలంటే సొసైటీని, మనుష్యులను ప్రేమించడం ప్రారంభించాలి. దురదృష్టవశాత్తు మన సిల బస్సులు, మన చదువులు మనకు మనుష్యులను ప్రేమించటం నేర్పటం లేదు. అందుకే భారతదేశం మూతులు వాసన చూసుకుంటూ హ్యాపీగా ఉండే దేశాల్లో 130 వ స్థానం ఆక్రమించింది. పాకిస్థాన్ 75వ స్థానంలో ఉన్నాది. అలాగే 10వ తరగతి చదువుల్లో ప్రపంచంలో మన స్థానం 73. మన చదువుల పరిస్థితి రాజకీయ దృష్టి వలన మారుతుంది.

పెళ్ళికి ముందు స్త్రీ – ప్రేమ అనుకొని సంబంధం పెట్టుకుంటుంది. పెళ్ళి తరువాత, పితృస్వామ్య వ్యవస్థలో స్త్రీ యొక్క కలలు కల్లలు అవుతాయి. ఆ శూన్యాన్ని పూరించు కోవడానికి ఎవడినో తగిలించు కుంటుంది. మహారాష్ట్ర తరువాత తెలుగునాటే ఎక్కువ వివాహేతర సంబంధాలు రికార్డ్ అయ్యాయి. డబ్బు ఎక్కువ ఫ్లో అవడం కూడా ఒక కనబడని కారణం. అంతే తప్ప వివాహేతర సంబంధాలకు భయంకరమైన సెక్స్ కోరిక కారణం కాదు. అలాగే స్త్రీ మీద అత్యాచారాలు చేసేవారు తమ ఆధిక్యతను నిరూపించు కోవడానికి, ఆమెను అవమానించడానికి రేప్ అనే ఆయుధం వాడతారు.

**జోక్ - విశ్రాంతి**

1984లో విశాఖ జగదాంబ వద్ద వాల్టేర్ వైపు వెళ్ళడానికి విడిగా బస్‌స్టాప్ పెట్టేరు. అన్ని వైపులకు వెళ్ళడానికి అప్పటి వరకు జగదాంబ బస్ స్టాపే దిక్కు. ఆ వాల్టేర్ బస్ స్టాప్ వెనుక చాలా పెద్ద క్రిస్టియన్ సెమిటరీ (స్మశానం) ఉన్నాది. కాని ఈ వాల్టేర్ బస్ స్టాప్ లేనప్పుడు అక్కడ అందరూ ఉచ్చలు పోసేవారు. విశాఖ మున్సిపాలిటీ వారు ఆలోచించి, బస్ స్టాప్‌కు కొద్ది దూరంలో సెమిటరీ గోడకు ఆనుకొని యూరినల్స్ కు మాత్రమే వెళ్ళే చిన్న అడ్డు గోడను కట్టారు. అప్పట్లో సులబ్ కాంప్లెక్స్‌లు లేవు. ఆ సెమిటరీ గోడమీద చాలా పెద్ద హోర్డింగ్ నిలబెట్టి ఉంది. ఆ హోర్డింగ్ మీద గొర్రెపిల్ల పట్టుకున్న వ్యక్తి క్రింద ఇలా వ్రాసి ఉంది.

**భారము మోసుకుంటున్న జనులారా నా యొద్దకు రండు. మీకు విశ్రాంతి కలుగజేతును.**

**మాయదారి రోగాలు**

ముఖ్యంగా కొంత మంది ఆడవారికి 40 దాటిన తరువాత ఈ మాయదారి రోగాలు దాపురిస్తాయి. మాయదారి రోగాలు అంటే దగ్గు, తలనొప్పి, నడుం నొప్పి, చెయ్యి పీకు, కొంచెం దూరం నడవగానే కాళ్ళు వాచిపోవడం, నెలసరి అప్పుడు తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి లేదా ఎక్కువ స్రావం, తేలికగా అలసిపోవడం, ఆయాసం, చర్మ వ్యాధులు ఇలా వాట్ నాట్? ఎంత మంది డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగినా, ఎన్ని టెస్టులు చేసినా, ఎన్ని గుళ్ళు గోపురాలకు మొక్కినా, పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిం చినా, ఆహారపు అలవాట్లు ఎంత మార్చుకున్నా - మాయదారి రోగాలు ఇసుమంతైనా తగ్గవ్. టెస్ట్ రిపోర్టులు అంతా నార్మల్. డాక్టర్లకి కూడా కారణం తెలియదు. తమ పరువు నిలబెట్టు కోవడానికి డాక్టర్లు ఏవో మందులు రాసి పొమ్మంటారు. ఈ మాయదారి రోగాలకు కారణం ఏమిటి? కారణం Abuse. ముఖ్యంగా లైంగిక వేదింపులు. నమ్మలేని విషయం ఏమిటంటే చిన్న పిల్లలప్పుడు లైంగిక వేదింపులు మగ పిల్లలకు ఎక్కువ. 12 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత ఆడపిల్లలకు ఎక్కువ. నిజానికి ఆడపిల్లలని బ్రతకనివ్వరు. బస్సులలో, రైళ్లలో, రోడ్ మీద, ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఈ పిల్ల నాది, ఈ స్త్రీ నాది, అన్నట్లు ఎగబడిపోతారు. చెయ్యో, కాలో ఎప్పుడు తగిలిద్దామా అన్నట్లు ఉంటారు. ఇటువంటి ప్రపంచంలో స్త్రీకి చిన్నప్పుడు కాని పెద్దయ్యాక కాని ఎవ్వరికి చెప్పుకోలేని వేధింపులు ఎదురౌతాయి. ఉదాహరణకు ఒక పురుషుడు స్త్రీల వైపు నుండి బస్సు దిగుతూ, గేటుదగ్గరున్న స్త్రీని గబుక్కున ముద్దుపెట్టుకొని దిగి పారిపోతాడు. లేదా ఆమె స్థనాలను పిసికి పారిపోతాడు. అప్పుడు ఆ స్త్రీ లేదా ఆ బాలిక తీవ్రమైన మనస్థాపానికి గురౌతుంది. ఎవ్వరికి చెప్పుకోలేదు. చెప్పుకున్నా ఎవరూ ఏమీ చెయ్యలేరు. ఓ 3–5 సంవత్సరాల్లో ఈ విషయం ఆమె పూర్తిగా మరిచిపోతుంది. కానీ ఆ మరక మనస్సు మీద అలానే ఉంచుకుంటుంది. Subsequent గా పెళ్ళి యొక్క పరిమితులు అర్థం చేసుకోకుండా పెళ్ళి ద్వారా ఆహ్లాదకరమైన జీవితం ఎదురు చూసి, నిస్సహాయతకు మరియొక సారి గురౌతుంది. ఈ అవమానం, ఏడుపు, నిస్సహాయత అన్నీ కలగలిపి మాయదారి రోగం రూపంలో బయట పడతాయి. పైన చెప్పినవి మగవారికి కూడా జరుగవచ్చు (ముఖ్యంగా దురదలు, చర్మవ్యాదులు).

ఈ రోగాల నుండి బయడపడటం ఎలా? ముందుగా ఆత్మ విమర్శ కరెక్ట్‌గా చేసుకొని, తమ తప్పు ఏమీ లేదని తెలుసుకోండి. కాలగమనంలో ఇలాంటి అవమానకర సంఘటనలు సర్వ సాధారణం. వీటిని మనం మార్చలేం. ఎదురోడి పోరాడలేం. మన ఆలోచనా ధోరణిని మార్చు కోవడమే దీనికి మార్గం. అందరూ చూస్తుండగా నా అనుమతి లేకుండా నన్ను పిసికి పారి పోవడమేమిటి? ఇదీ మన ఆలోచనా ధోరణి. దీని నుండి బయట పడాలి. టచ్ చేస్తే తాను నష్టపోయిందేమిటి? అసలు అవమానం అంటే

అర్థం ఏమిటి? అవమానాన్ని నెత్తిమీద పెట్టుకొని మోసుకోని పోవాలా? తన చెయ్యి, కాలు పొరబాటుకు బదులు కావాలని తగిలించాడు. అంతే కదా. రవి చూడని బాడీ పార్ట్‌లు వాడు స్పృశించాడు. పూర్ ఫెలో అని నవ్వుకొని మనం విషయాన్ని వొదిలి వెయ్యాలి. ఇంతటి మనస్థాపానికి కారణం స్త్రీ తనని తాను గోదాదేవి లాగా పూర్తిగా మైల పడకుండా భర్తకు సమర్పించుకుందాం అని అనుకోవడమే!

పైన రాసినవి ఒకటికి రెండు సార్లు చదివి, అర్థం చేసుకొని ఆత్మ విమర్శ కరెక్ట్‌గా చేసుకొని మీ తప్పు ఏమీ లేదని తెలుసుకోండి. కాల చక్రంలో ఇలాగే జరుగుతాయని గ్రహించండి. ఎంత పెద్ద క్రికెటర్ అయినా ఎన్నో క్యాచ్‌లు డ్రాప్ చేసి ఉంటాడు. అవి తలచుకుంటూ అక్కడే ఉండిపోడు కదా! మాయదారి సంఘటన ఏదైనా ఉంటే, దాని వలన రోగం వొచ్చింది కాని, రోగం మాయదారిది కాదు. మీకు ప్రతి 10 నిమిషాలకు దగ్గవస్తుంటే ఆత్మ విమర్శ తరువాత కొంచెం కష్టపడి గ్యాప్ ని 10 నుండి 15 నిమిషాలకు పెంచండి. అలా ఐదేసి నిమిషాలలు పెంచుకుంటూ పోతే, ఓ నెల రోజుల్లో మీ దగ్గ మటుమాయం. గాయబ్!

**Exercise - యావ ఎందుకు తగ్గుతుంది? ఏం చెయ్యాలి?**

ఎందుకు మగవాడికి సహజంగా 40 తర్వాత సెక్స్ యావ తగ్గుతుంది.? God did not throw dice to create this world. అంటే దేవుడు ఓ పాచిక వేసి ఐదు పడింది కాబట్టి, ఈ ప్రపంచాన్ని ఇలా సృష్టిద్దాం. మూడు పడింది కాబట్టి, ఈ ప్రపంచాన్ని ఇలా సృష్టిద్దాం అని రకరకాలుగా ఆలోచించి ఈ ప్రపంచాన్ని సృష్టించలేదు. ఒక చక్కటి ఆలోచనతో, ఒకే ఒక ప్లాన్‌తో ఈ ప్రపంచాన్ని, అందులో ఉన్న వస్తువులను దేవుడు సృష్టించాడు. తద్వనుగుణంగా మగవాడికి సెక్స్ యావ 40 తరువాత సహజంగా తగ్గుమొహం పడుతుంది. లేకపోతే 80 ఏళ్ళు వొచ్చినా ఆడదాన్ని నిద్రపోనీయడు. సెక్స్ యావ తగ్గడానికి మెడికల్ రీజన్స్ అంతరజాలం నుండి తెలుసుకోండి. కానీ ఎక్సర్‌సైజు ఏమిటంటే మొదటగా సమస్యను గుర్తించవద్దు. అంటే సమస్యలేదని పూర్తిగా నమ్మాలి. రెండవది పార్ట్‌నర్స్ ఇద్దరూ ఒకరికి ఒకరు అరమరికలు లేకుండా సహకరించుకోవాలి. అంటే ఒకరినొకరు రకరకాల పద్దతులలో ఉద్రేక పరచుకోవాలి. ముఖ్యంగా భార్య సిగ్గ పడకుండా, ప్రేమతో పలు విధాలుగా భర్తను ప్రేరేపించాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు. ఆ స్త్రీ గుర్తించవలసినది – తనకు లాభం కాబట్టి చేస్తున్నాను. తనకి సెక్స్ కావాలి కాబట్టి ప్రకోపిస్తున్నాను అన్నట్లు ఉండాలి. అంతే తప్పా, భర్తను సుఖపెడుతున్నాను అన్నట్లు సతీ అనసూయ లాగ బిల్డప్ ఇవ్వకూడదు. మూడవది Compulsory Physical Excercise and Good Limited Food.

### కాకి ముక్కుకి దొండ పండు

ఒక స్త్రీ చాలా అందంగా ఉంటుంది. కాని ఆ విషయం ఆమె నమ్మదు. నేను లెక్కల్లో వీక్, ఏమిటో ఎంత బోధ పరిచినా అర్థం కాదు. అంటే నాకు లెక్కలు అర్థం కావు అని నేను నమ్ముతున్నా నన్న మాట. అలాగే స్త్రీ తాను పెద్ద అందగత్తెను కాదని నమ్ముతోంది. అటువంటప్పుడు ఆమె సాదా సీదాగా ఉన్న అబ్బాయిని ప్రేమిస్తుంది లేదా పెళ్ళి చేసుకుంటుంది. అరె, వీడికి ఈమె ఎలా పడిపోయిందో నని అనుకోవడం కద్దు. అరవింద్ చాలా అందగాడు. కానీ ఆ విషయం తాను నమ్మకపోవడం వలన ఓ క్రింది స్థాయి అమ్మాయిని ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. పరిస్థితి ఇలా లేకపోతే మనందరికి అస్సలు పెళ్ళిళ్లు కావు. సింగిల్‌గానే మిగిలిపోయుండేవాళ్ళం. అందువలన కాకి – దొండ పండ్లు మాత్రమే మనకు ఎక్కువ కనపడతాయి. చిలుక–గోరింకలు పెద్దగా కనబడవు. కాబట్టి, ప్రేమించే ముందు లేదా పెళ్ళికి ముందు మీ తెలివితేటలు, శక్తిసామర్థ్యాలు అందం, అలవాట్లు, బాడీ ఓడర్..... అన్నీ కరెక్ట్‌గా అంచనా వేసుకోండి. కొన్ని లక్షల జోకులు భార్యల మీద రావడానికి ఇదే కారణం. కంచం – మంచం కోసం, తొందరపాటులో అంచనాలు అయితే ఎక్కువ లేదా తక్కువా వేసుకొని, పెళ్ళిలోకి దిగిపోయి, దాన్ని ఊబిగా భావించి భార్యల మీద జోకులు వెయ్యడం ఏం సాంప్రదాం? ఇది మగ అహంకారాన్ని ఏడుపులో చూపించడమే.

### దృఢంగా ఏపుగా ఎలా పెరుగుతున్నారు.

విషయాన్ని వివరించే ముందు దృఢంగా, ఏపుగా ఉండే వాళ్ళు రోజూ ఫిజికల్ ఎక్సర్‌సైజు చెయ్యాలి. తక్కువ ఆహారం తీసుకొవాలి. దీని వలన సెక్స్ ఎబిలిటీ పడిపోదు. మనం వాడుతున్న ఫేస్ పౌడర్. స్నానం సబ్బు, హేండ్ వాష్, షాంపూ, వాషింగ్ పౌడర్, విమ్, సబీనా... ఇలా మన నిత్యజీవితంలో వాడే చాలా వస్తువులు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ మందులే. ఈ కెమికల్స్ వాడకం మనం ఎంత సహజంగా తీసుకుంటున్నామంటే. అవి లేకుండా జీవితాన్ని ఊహించుకోలేకపోతున్నాం. ఈ యాంటీ బ్యాక్టీ రియల్ మందులు మన జీవన శైలిలో నిత్యావసర సరుకులు. అలాగే కడుపులోకి వేసుకొనే చాలా మందులు యాంటీ బ్యాటీరియల్. 1900 నుండి 2000 వరకు అంటే వంద సంవత్సరాలు పాటు ఈ యాంటీ బ్యాక్టీరియా ఏజెంట్స్ వాడేం. ఇంకా వాడుతున్నాం. దిని వలన శరీరం మీద ఉన్న బ్యాక్టీరియా నశించింది. గత వంద ఏళ్ళలో బ్యాక్టీరియా వలన చనిపోయే వారి సంఖ్య 50% నుండి 3% శాతం పడిపోయింది. ఇది గొప్ప మెడికల్ అచీవ్‌మెంట్. ఫలితంగా మనుష్యులు ధృడంగా, ఏపుగా పెరిగేరు. మన తాతలు కంటే మన తండ్రులు పొడవు. మన తండ్రులు కంటే మనం పొడవు. మన కంటే మన పిల్లలు పొడవు. అలాగే స్త్రీల యొక్క బ్రెస్ట్, కరములు, నడుపు, తొడలు, పూర్వం కంటే అభివృద్ది చెందేయి. అంతే తప్ప కాంప్లాన్, బోర్నవిటా, హార్లిక్స్, పాల వలన మనుష్యులు ఎదగరు. నేను ఎదుగుతున్నాగా మమ్మి అంటే అర్థం – అర్థం అయ్యిందా? ఈ మధ్య కాలంలో కేన్సర్ వ్యాధి పెరగడానికి కారణం మన నిత్యావసర సరకుల్లో ఈ యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ ఏజెంట్స్ చేరిపోవడమే!

## దృశ్యం

ఈ మధ్య కాలంలో వొచ్చిన మంచి చిత్రం దృశ్యం. చక్కటి డిటెక్టివ్ స్టోరీని పోలి ఉంటుంది. టూకీగా ఓ 16 ఏళ్ళ అమ్మాయి స్నానం చేస్తూ ఉంటే ఓ కుర్రాడు వీడియో తీస్తాడు. ఆ వీడియోను చూపించి ఆ అమ్మాయిని సెక్స్ కోసం బెదిరిస్తాడు. అప్పుడు ఆ అమ్మాయి పరువు కోసం నిస్సహాయత తో అనుకోకుండా ఆ కుర్రాడిని చంపేస్తుంది. ఇక్కడ నా పాయింట్ ఏమిటంటే ఒక నగ్న వీడియో అందరికీ ఓపెన్ అయిపోయిందనుకోండి. ఏమైంది? ఒక చెయ్యి, ఒక కాలు, ఒక మెడ, ఒక మొహం, ఇలా సీక్రేట్ పార్టులు కనబడితే తప్పు ఏమిటి? పైగా వీడియో మనకి తెలియకుండా తీయబడ్డాది. రెండు మనం ఆ వీడియోని మనమే ప్రజెంట్ చెయ్యలేదు. మనం మానసికంగా ఎదగాలి. ఏదో ప్రధానంగా దాచుకున్నది ఎవరో దోబ్బుకు వెళ్ళిపోయినట్లు, అదే పరువంటే – అన్నట్లు ఉండకూడదు. ఈ ఆధునిక యుగంలో మనం కూడా ఆధునిక ఆలోచనా విధానాన్ని అలవర్చు కోవాలి. ఆరకంగా పిల్లల్ని పెంచాలి. ఆధునికత అంటే ఖరీదైన దుస్తులు, ఫోన్లు కావు. ఉన్నతమైన ఆలోచనలు, సొసైటీ కంటే ఓ అడుగు ఎత్తుగా ఆలోచించడం. ఇద్దరు ప్రముఖ సినీనటి మణుల వీడియోలు, స్నానం చేస్తున్నప్పుడు దొంగ తనంగా తీసేరు. తరువాత ప్రేక్షకులు ఆ వీడియోలను పట్టించుకోకుండా వారి సినిమాలను ఆదరించారు.

### మనకున్న ప్రవృత్తి ద్వందమైనదా....?

- స్త్రీ వేసుకునే నిడివి తక్కువ బట్టలు ఆమె శీలాన్ని స్పృశిస్తాయి.
- పబ్లిక్‌లో ముద్దు పెట్టుకోరాదు. కానీ మన జనాభ 140 కోట్లు
- కూతుళ్ళు భర్తలను, కొడుకులు భార్యలను కంట్రోల్ చెయ్యాలి.
- కామ సూత్రం పుస్తకం మనదే కానీ కామం గురించి మాట్లాడకూడదు.
- పిల్లలు గొర్రె దాటు మనస్థత్వం కలిగి ఉండి, ప్రత్యేకమైన మెరిట్ కలిగి ఉండాలి.
- ఆడపిల్లలకు జాగ్రత్తలు చెబుతాం కానీ మగపిల్లలకు అవి చెయ్యద్దని చెప్పం.
- నీలి చిత్రాల నటీమణిని ఒప్పుకుంటాం. కానీ బలత్కరించబడిన స్త్రీని ఒప్పుకోలేం.
- ముక్కు మొహం తెలియని వాడితో మాట్లాడకూడదు కాని వాడిని పెళ్ళి చూపుల్లో చూసి, పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు.

**జోక్ - చేతిలోని రేఖలు**

జ్యోతిష్యుడు : చేతిలోని రేఖలన్నీ అరిగిపోయాయి. ఏమీ కనబడటంలేదు. పెళ్ళి ఎప్పుడౌతుందని ఏం చూసి చెప్పమంటావ్.

## గమనిక

సెక్స్ చెవుల మధ్య నున్న మెదడుకు సంబంధించినది తప్ప, కాళ్ళ మధ్య నున్న అంగానికి సంబంధించి నది కాదు. కాబట్టి భార్యా భర్తలు బెడ్‌రూమ్ లో ఎంత విచ్చలవిడిగా వీలయితే అంత విచ్చలవిడిగా మాట్లడుకోవాలి. అశ్లీల పదాలు వాడుకోవచ్చు. కలిసి బ్లూమూవీలు చూడాలి. ఆస్ట్రేలియా బీచ్‌లు సందర్శించడాలు లాంటివి చెయ్యాలి.

మనకు తెలిసి ఏ సంసారమూ సుఖంగా ఉండదు. అక్కడక్కడ కొన్ని మచ్చుతునకలు కనబడతాయి. ఎస్.పి. బాలు, రాజమౌళి, సచిన్ టెండూల్కర్... ఇలా చాలా కొద్ది సంసారాలు. ఏ భర్తకు గానీ, ఏ భార్యకు గానీ తన సహచరుడిని ఎలా ఎంకరేజ్ చెయ్యాలో తెలియదు. అందుకనే మనందరమూ సాదా సీదాగా మిగిలి పోతున్నాం.

తలనొప్పి ఎక్కడ మొదలవుతుందంటే పెళ్ళి అవ్వగానే అద్భుతాలు జరుగుతాయనుకుంటాం. కానీ ఏమీ జరగవు. ఆ ఫొటోలు, వీడియోలు ఒకటికి రెండు సార్లు బావుంటాయి. తరువాత బూజు పడతాయి. వాటిని అపురూపంగా భద్రపరుచుకోవడం తప్పా, సంసారాన్ని ఎలా అపురూపం చేసుకోవాలి అనేది మనందరికి మిలియన్ డాలర్ల ప్రశ్నే! భార్యాభర్తలు శీలవతి, శీలవంతుడుగా మాత్రమే ఉంటారు. అంతే!

సెక్స్ అనేది తొలినాళ్ళలో ఉధృతంగా ఉండి తరువాత అసలు ఏమీ లేకపోయినా సంసారాలు కుంటుకుంటూ కనపడని వ్యాక్యూమ్ తో నడుస్తుంటాయి. భారతదేశంలో కలసి ఉండాలి అన్న సంకల్ప బలమే, సంసారాలు విచ్ఛిన్నం కాకుండా కాపాడుతున్నాయి. సెక్స్ ఎక్సర్‌సైజులతో మీ సంసారాలకు కొంచెం మసాలా కలపగలరు.

ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన ఎక్సర్‌సైజులు, యోగాసనాలు మాత్రమే కాదు, మీకు నచ్చిన, తోచిన క్రొత్త వాటిని కూడా జత చేయవచ్చు. ఆఖరుగా భార్య భర్తలు ఇద్దరూ ఎక్కువగా ట్రావెల్ చెయ్యండి. దేవుడి మ్రొక్కులు మరీ డబ్బు ఎక్కువ ఖర్చుపెట్టకుండా తీర్చుకోండి. ముఖ్యంగా సంసారంలో డబ్బు కష్టాలు లేకుండా చూసుకోండి. 98% మన కష్టాలు డబ్బు-కష్టాలు మాత్రమే!

**ఒకప్పటి సమరం పేజీలలో ... జోక్**

డాక్టర్ గారు నాకు పెళ్ళి అయ్యి మూడు సంవత్సరాలయ్యింది. నాకింక పిల్లలు కలుగలేదు. నేను కాలేజీలో చదివేటప్పుడు మా పక్కింటి అంకల్ నా దాంట్లో వేలు పెట్టి తిప్పుతూండేవాడు దాని వలన కాని పిల్లలు కలుగటంలేదా?

లేదమ్మా వేలుతో తిప్పించుకోవడానికి, పిల్లలు పుట్టకపోవడానికి సంబంధం లేదు. కావాలంటే ఇప్పటికీ ని భర్తతో వేలుతో తిప్పించుకోవచ్చు. టెస్టులు చేయించుకుంటే పిల్లలు ఇంకా కలగకపోవడానికి కారణం తెలుస్తుంది.

**పునరావృత పుట**

**రహస్యం :** దాంపత్యంలో మూడు వస్తువులు ఉంటాయి. ఒకటి భార్య, రెండు భర్త, మూడు ఇగో. ఈ మూడోది లేకుండా చూసుకోవాలి. అదే రహస్యం గొడవ లేదా వాదన జరుగుతున్నప్పుడు, ఇగో కలగలిపి మాట్లాడుతున్నామా లేదా అని ఒక ప్రక్క నుంచి ఆలోచిస్తుండాలి.

భార్య భర్తలు ఒకరి కప్పు ఒకరికి అందించుకోవాలి గాని, ఒకే కప్పులో ఇద్దరూ త్రాగ కూడదు.
(ముఖ్యంగా స్త్రీలు ఇలా ఆలోచంచాలి)

భార్య భర్తలు, రూం మేట్స్ లాగ నివశించాలి. అంటే మన రూం మేట్‌కు ఉండే అవలక్షణం లేదా బ్యాడ్ హేబిట్‌ని గౌరవిస్తూ, మార్చడానికి ఎప్పుడూ ట్రై చెయ్యం. ఎప్పుడైతే మర్చడానికి ట్రై చేస్తారో అప్పుడు వెంటనే గొడవలు మొదలవుతాం. మనం రూం మేట్ అనగానే, ఆ వ్యక్తి తప్పులు ఎంచకుండానే ఆ వ్యక్తితో అడ్జస్ట్ అయిపోతాం. Same attitude should be there in wife and husband. We adjust even if the room mate has heavy smoking or drinking habit. we don't comment. The logic is one has to wait sufficiently long time to have a change in the partner. We usually lose patience and start complaining.

<u>**సెక్స్ :**</u> సెక్స్ ఒక అలవాటుగా మారాలి. ఒక కాఫీలాగ, ఒక స్నానం చెయ్యడం లాగ మారాలి. సెక్స్ మొదట్లో వున్న ఉధృతం ఒక అయిదు నుంచి పది సంవత్సరాలలో తగ్గుతుంది. ఇక్కడ తెలివైన వాళ్ళు మెల్లిగా దీనిని రొమాన్స్‌గా మార్చుకోవాలి. Remember, also in sex there is no winning or failure. Similarly, there is no goal. It is a process of developing spiritual energy. The advantage of sex is to stop loving but to develop spiritual energy. When once sex and romance become a habit, ego loses its significance. The partner becomes a necessity. 'Partner becomes a necessity' is called spiritual energy. Otherwise, people can fulfill their sexual desires through other means, without getting developed spiritual energy.

**జోక్ - స్వర్గం**

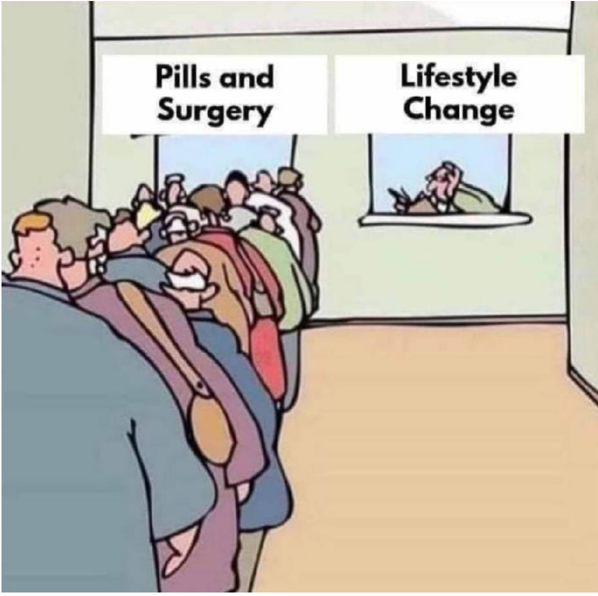
స్వర్గం అంటే అమెరికన్ జీతం, జర్మన్ కారు, చైనీస్ ఫుడ్, జపనీస్ పనిమిషి, ఇండియన్ భార్య!

? ? ?

**సెలబ్రిటీ - విడాకులు**

సెలబ్రిటీస్ లేదా వారి పిల్లలు పెళ్ళి సంవత్సరం తిరక్కుండానే విడాకులవైపు పరుగెడుతున్నట్లు మనం వింటున్నాం. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? ఈ సెలబ్రిటీస్ లేదా వారి పిల్లలు హోదా కోసం మాత్రమే పెళ్ళి చేసుకుంటారు. పెళ్ళి ద్వారా దొరికే సెక్స్, భద్రత మరియు ఇతర అవసరాలు వీరికి పెద్ద విషయాలు కావు. వీరికి అవి పట్టవు కూడా! ఈమె నా భార్య, ఇతను నా భర్త అని పరిచయం చేసుకునే హోదా కోసం చూస్తారు. వీరికి పెళ్ళి, దాని ప్రాముఖ్యత తెలిసి ఉంటే స్థాయి తక్కువ వారిని సింపుల్ గా పెళ్ళి చేసుకునేవారు. హోదాని ప్రదర్శించుకునే (వికట) అట్టహాస సంబరాలు, (భయంకర) ఖరీదైన రిసెప్షన్లు ఉండవు. (మనలో మాట, ఆర్భాటమైన పెళ్ళి వలన డౌన్ లైన్‌కు ఉపాది దొరుకుతుంది. కాబట్టి వీటిని ఎంకరేజ్ చెయ్యాలి). అయితే పెళ్ళి చేసుకునేటప్పుడు ఈ సంబంధం మన హోదాకు తక్కువ అని ఫీల్ అవుతూ, వివిధ కారణాల వలన, పరిస్థితుల వలన పెళ్ళి చేసుకుంటారు. డిఫరెన్స్ ఆఫ్ స్టేటస్ కి అడ్జస్ట్ అవ్వలేక విడిపోవడం అనే తతంగం స్టార్ట్ చేస్తారు. పది లక్షల్లో ఒక్కళ్ళే ఉండే ఈ సెలబ్రిటీల జీవితాల గురించి ఆలోచించి, మనం ఆందోళన పడక్కరలేదు. మన సాధారణ జీవితాల్లో చట్టబద్ధమైన సెక్స్ కోసం, భద్రత కోసం ఇతర లాభాల కోసం ఈ పెళ్ళి అనే సాంప్రదాయం సృష్టించబడింది. అందువలన సెలబ్రిటీస్ విడిపోవడాలు చూసి మనం వాతలు పెట్టుకోకూడదు. (అలాగే తన స్త్రీని వేరే బలవంతుడి నుండి కాపాడుకోవడం కోసం పెళ్ళి అనే సాంప్రదాయం ప్రారభించబడింది).

## ముగింపు




ఆకలి వేసినప్పుడు తగ్గించి తినండి.

దాహం వేసినప్పుడు ఎక్కించి తాగండి

రోగం వచ్చినప్పుడే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళండి

తక్కువ తినండి, ఎక్కువ ఫిజికల్ పనిచెయ్యండి.

70 నిమిషాలు elephant వాకింగ్ చెయ్యండి.

ఎటువంటి ఆహార నియమాలు పాటించవలసిన అవసరం లేదు. బ్రేక్ ఫాస్ట్, లంచ్, డిన్నర్ – ఈ మాటలను మీ దినచర్య నుంచి తొలగించండి.

రోగం గురించి ఒక్క డాక్టరతో తప్ప ఎవరితోనూ, ఆఖరికి మీ భాగస్వామితో కూడా డిస్కస్ చెయ్యవద్దు. 40 దాటిన తరువాత మెడికల్ చెకప్ మానెయ్యండి. కొంప మునిగినప్పుడే మెడికల్ చెకప్ చేయించుకోండి. మీకున్న సింప్టమ్స్ కు పేర్లు పెట్టకండి. బీపీ, షుగర్, ఆర్థరైటిస్, క్యాన్సర్, ఒబెసిటీ.... ఇలా. హెల్త్ విషయంలో చదువు సంధ్య లేని వాడుగా ఉండండి. మీరు ఏ జాగ్రత్త తీసుకున్న, తీసుకోకపోయినా 70-75 ఏళ్ళు గ్యారంటీగా బ్రతుకుతారు. మీ చుట్టు చనిపోతున్నవారి వయస్సులను గమనిస్తూ, 70 లోపు వ్యక్తి చనిపోతే మీ మొబైల్ లో నోట్ చేసుకోండి. ఆక్సిడెంట్‌లో తప్ప 70 లోపు చనిపోయిన వారు సాధారణంగా ఎవరూ ఉండరు. డబ్బు కష్టాలు లేకుండా చూసుకోండి, డబ్బు కష్టాలే మిగిలిన కష్టాలు గా పొరపాటు పడతాం.

అఖరుగా సెక్స్‌లో సక్సెస్, ఫైల్యూర్, గోల్ లాంటివి లేవు. సెక్స్‌లో భాగస్వామితో విచ్చలవిడిగా, విశృంఖలంగా ఉండండి. మాటల్లోనే ఎక్కువ సెక్స్ ఉందని గ్రహించండి. ఎక్కువగా ట్రావెల్ చెయ్యండి. సెక్స్ యావ పెంచుకోండి. సెక్స్ పట్ల నామోషీ, సిగ్గు పడొద్దు. సెక్స్ పట్ల ఉన్న దృక్పధం మార్చుకోండి. సెక్స్-frustration నిర్మూలించుకోవడానికి, ఆరోగ్యం పెంపొందించుకోవడానికి పనికి వస్తుంది. జంటగా బ్లూ మువీస్ చూడండి.

సెక్స్ పట్ల విశాల దృక్పధం వున్న వ్యక్తులను తెరమీద చూసి కించపరచ వద్దు. నిజానికి మీరు వారిని కించపరచలేరు. మిమ్మల్ని మీరు కించపరుచుకుంటున్నారు. అంతే! జీవితం పట్ల నిజాయితీతో ఆత్మ విమర్శ చేసుకోండి.

**You want to Eat More or Eat Long.**
**You want to Do More or Do Long.**
**If you want to Eat Long, Eat Less.**
**If you want to Do long, Do Exercise.**

### జోక్ : క్రికెట్

"ఏవండీ ఎప్పుడూ మీరే క్రికెట్ ఆడడమేనా నన్ను ఒక్కసారి కూడా ఆడించలేదు"

నువ్వు మగాళ్ళతో ఆడితే బావుండదు. ఒక పని చేద్దాం మన వీధి చివర తోట బంగ్లా ఉంది. అక్కడ ఎవరూ ఉండటం లేదు. వాళ్ళ పెరడులో ఆడుకుందాం"

జాన్సీ బాల్ వేసింది, శివాజీ బంతిని చాలా గట్టిగా కొట్టేడు. బంతి బంగ్లా కిటికీ అద్దానికి తగిలి లోపలికి పడిపోయింది.

భార్యభర్తలు ఇద్దరూ బయపడుతూ సారి చెప్పి, బంతిని తెచ్చుకోవడానికి మెల్లిగా లోపలికి వెళ్ళారు. ఆ విశాలమైన బంగ్లాలో బంతి పడిన రూమ్ వైపుకు వెళ్ళారు. లోపల ఒక మనిషి సోఫాలో చికాకుగా కూర్చుని ఉన్నాడు. అతని ముందు టీపాయ్ ఉంది. టీపాయ్ ప్రక్కన నేల మీద ఓ గాజు బాటిల్ పడిపోయి విరిగిపోయింది. బంతి ప్రక్కనే ఉంది. కొంచెం దూరంలో కిటికీ అద్దం పగిలి ఉంది.

శివాజీ మెల్లగా "సారీ సార్, పొరపాటు జరిగింది" అని చెప్పాడు.

ఆ మనిషి లేచి నిలబడి "నిజానికి నేనే మీకు థ్యాంక్స్ చెప్పాలి. ఈ బాటిల్‌లో నేను 400 సంవత్సరాలు పాటు బంధింపబడి ఉన్నాను. నేనొక భూతాన్ని. నన్నువిడుదల చేసినందుకు గాను నేనే మీకు థ్యాంక్స్ చెబుతున్నాను. మీ భార్యాభర్తలకు చెరొక వరం ఇస్తాను. కోరుకోండి"

జాన్సీ, శివాజీలు భయంతో ఆశ్చర్యపోయారు. జాన్సీ ముందుగా తేరుకొని "మా ఇంట్లో బీరువా నిండా నగలు నిండిపోవాలి" అని అంది.

భూతం "డన్. వెళ్ళి బీరువా చూసుకోండి" అని అంది.

శివాజీ "మా ఇంట్లో చిన్న గది నిండా డబ్బు నిండిపోవాలి" అని అన్నాడు ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతూ.

భూతం 'డన్. వెళ్ళి చెక్ చేసుకోండి' అని అంది.

జాన్సీ, శివాజీలు ఏం మాట్లాడాలో తెలియక ఆనందంతో అక్కడే నిలబడిపోయారు.

"ఏం ఇంకా వెళ్ళలేదు" అనిఅంటూ, భూతం బద్దకంగా ఒళ్ళు విరుచుకుంటూ శివాజీ వైపు చూస్తూ 400 ఏళ్ళు అయ్యింది ఆ బాటిల్‌లో ఉండిపోయి. నువ్వు ఒప్పుకుంటే ఒక్కసారి నీ భార్యతో కలుస్తాను" అని అంది.

భార్య భర్తలు ఇద్దరు ఖంగు తిన్నారు. తేరుకొని పక్కకు వెళ్ళి ఆలోచించుకొని మనకు ఇంత డబ్బు, బంగారం భూతం ఇచ్చింది కదా! ఒక్కసారికి ఒప్పుకుంటే ఎవరికి తెలియదు. పైగా అది భూతం. మనిషి కాదు. కాబట్టి పర్వాలేదు. ఇద్దరూ సరే ననుకొని, భూతంతో సరే నన్నారు.

వెంటనే భూతం జాన్సీ చెయ్యి పట్టుకొని ప్రక్కగదిలోకి గబగబ తీసుకొని పోయింది. శివాజీ అక్కడే టెన్షన్‌తో సోఫాలో కూర్చుండిపోయాడు. ఓ పావు గంట తరువాత భూతం శివాజీ ఉన్న గదిలోకి వొచ్చి, ఒళ్ళు విరుచుకుంటూ "ఈ రోజుల్లో కుడా భూతాలు, దయ్యాలు నమ్ముతున్నారు" అని అంది.

### జోక్ - మాస్టర్ బేషన్

"I like Masturbation"

"బ్రదర్ ఇకనుండి తెలుగులోనే మాట్లాడు, అలాగే మాష్టార్ భూషన్ అని అనద్దు. భూషన్ మాస్టార్ అని అంటూ ఉండు"



Name : Ravi Kishore Mallapragada

Qualification : Ph.D. Mathematics

WhatsApp : +966501446104

E-Mail : ravikishoremallapragada@gmail.com

Working : Assistant Professor, Yanbu Industrial College, Yanbu, Saudi Arabia

Interests : Psychology, Behavioral Analysis, Movies, Music, Travel, Adventure

Previous Books: (1) Is Job Injurious to Wealth?(on Net Working Business, Telugu)

(2) Gireesam Mastaaru (Behavioral Analysis of Ram Gopal Varma)

(3) Money Management (Understanding Cash Flow, Retirement, etc.)

(4) Failure Design (How do we naturally Plan to Fail)

(5) Ullekhanala Sankalanam (Practical & Thought Provoking Quotations)

(6) Gampa (Personality Development through Jokes)

Living at : Visakhapatnam / Yanbu (Saudi Arabia)

Genre : Psychology of Sex

*Free Download @ kinige.com